ADN-ul relațiilor

Descoperă cum
ai fost creat pentru
relații care să-ți
aducă satisfacție

DR. GARY
SMALLEY

ADN-*ul* *relaţiilor*

Dr. Gary Smalley

Dr. Greg Smalley + Michael Smalley + Robert S. Paul

IMAGO DEI
ORADEA, 2007

Această carte este dedicată
celorlalţi trei bărbaţi din
Echipa revoluţiei relaţionale:

DR. GREG SMALLEY,

care nu numai că a strâns echipa de experţi de la Today's Family, The Smalley Relationship Center şi The Smalley Marriage Institute pentru a ajuta la elaborarea multora din ideile acestei cărţi, ci şi-a pus totodată amprenta asupra întregii versiuni finale; dacă în ultimii doi ani nu şi-ar fi asumat rolul de mentor al meu în conceptele ce se regăsesc aici, această carte nu ar fi ajuns în mâna ta;

BOB PAUL,

care a elaborat multe din conceptele originale cuprinse în carte în urma seminariilor de consiliere maritală

şi

MICHAEL SMALLEY

care mi-a oferit de curând trei lucruri importante: ajutor la finalizarea acestei cărţi; literalmente o nouă viaţă, donându-mi unul din rinichii săi; şi în sfârşit recomandarea remarcabilelor companii Alive Communications, Tyndale House Publishers şi Allegiant, pentru a-mi împlini visele pentru următorii douăzeci de ani.

PARTEA ÎNTÂI

PRIMUL PAS

CUPRINS

Mulţumiri ..... *xiii*

PARTEA ÎNTÂI: PRIMUL PAS

1. O revoluţie a relaţiilor 3
2. ADN-ul relaţiilor 15
3. Dansul care distruge relaţii 35

PARTEA A DOUA: PAŞI NOI DE DANS

4. Puterea ta unică: asumă-ţi responsabilitatea personală 57
5. Siguranţa: crearea unui mediu sigur 81
6. Grija de sine: păstrează-ţi bateriile încărcate 103
7. Comunicarea emoţională: ascultă cu inima 123
8. Munca în echipă: adoptă o strategie „fără învinşi" 145

PARTEA A TREIA: URMĂTORUL PAS

9. Ce putem schimba 165
10. Poţi schimba mult 177

Anexa A: Cum poţi avea o relaţie cu Dumnezeu *185*
Anexa B: Identifică-ţi frica elementară *187*
Anexa C: Resurse relaţionale *195*
Note *197*
Despre Smalley Relationship Center *201*
Despre Smalley Marriage Institute *203*
Despre autori *205*

1

O REVOLUŢIE A RELAŢIILOR

VIAŢA ÎNSEAMNĂ RELAŢII; RESTUL SUNT DOAR DETALII.

ACESTA ESTE CEL MAI MARE ADEVĂR.

TOT CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT ÎN VIAŢĂ SE POATE REDUCE LA RELAŢII.

Aproape tot ce facem afectează într-un fel sau altul o relaţie. Gândeşte-te doar la o zi din viaţa ta. Fie că eşti acasă sau la serviciu, la volanul maşinii, fie că te joci, faci sport, faci cumpărături, mergi în concediu, te închini în biserică sau faci una din numeroasele activităţi pe care le facem în fiecare zi, ai de-a face tot timpul cu oameni. Chiar şi în somn interacţionăm cu oameni. Nu există nici o modalitate de a te eschiva de la relaţii.

Iată de ce în ultimii treizeci şi cinci de ani am căutat din toată inima să ajut cupluri, familii şi indivizi să-şi întărească, să-şi aprofundeze şi să-şi îmbogăţească relaţiile cele mai semnificative. Aceasta m-a chemat Dumnezeu să fac.

În această misiune de îmbunătăţire a relaţiilor urmăresc întotdeauna să identific ce dă şi ce nu dă rezultate. Îmi place să iau teoriile despre relaţii, să le aplic la relaţiile mele şi să văd dacă funcţionează în cazul meu. Nu contează dacă descoperirea îmi aparţine sau dacă ideile noi despre relaţii provin de la altcineva. Eu caut tot timpul astfel de idei.

Aşadar, de treizeci şi cinci de ani călătoresc prin toată lumea,

proclamând mesajul despre cum să-ţi îmbunătăţeşti relaţiile. Peste tot unde merg întâlnesc oameni care îmi spun că una din conferinţele, casetele video sau cărţile mele a contribuit la salvarea căsniciei lor, la îmbunătăţirea relaţiilor de prietenie sau la restabilirea legăturii cu membrii familiei. Mă simt profund smerit şi recunoscător pentru fiecare dintre aceste mărturii încurajatoare.

Dar întâlnesc frecvent şi situaţii mai puţin îmbucurătoare. Mulţi oameni mă iau deoparte şi îmi spun: „Am văzut casetele tale video – dar nu mi-am putut salva căsnicia". Sau: „Am încercat materialul tău, dar relaţia nu a mers". Ori de câte ori aud poveşti de acest gen, o tristeţe profundă îmi umple inima. Ştiu că mesajul meu a ajutat o mulţime de oameni, dar ştiu şi că nu i-a ajutat pe toţi. Iată de ce caut tot timpul ceva care *să funcţioneze* pentru marea majoritate a oamenilor pe care îi întâlnesc.

O descoperire revoluţionară

Cu doi ani în urmă, în timp ce căutam informaţii care să ajute la îmbunătăţirea relaţiilor, am făcut ceea ce acum cred că este cea mai mare descoperire a vieţii mele. Ceea ce e şi mai interesant e că totul s-a petrecut chiar sub nasul meu, în ograda mea. Totul a pornit de la centrul de consiliere şi cercetare maritală condus de fiul meu Greg, centru care se numeşte The Smalley Marriage Institute.

Curând după ce şi-a luat doctoratul în psihologie, Greg a început să adune o echipă de consilieri profesionişti din care făceau parte Bob Paul, Dr. Scott Sticksel, Dr. Peter Larson, Dr. Robert Burbee, Dr. Shawn Stoever şi Dr. Brett Sparks. Aproape imediat ei au început să audă mărturii, atât încurajatoare cât şi provocatoare, despre lucrarea mea. Oamenii spuneau că le plac cărţile şi casetele video şi conferinţele pe care le-am organizat – dar mulţi spuneau că au nevoie de *mai mult*. Aveau nevoie de cineva care să fie alături de ei şi să-i ajute să transpună materialul în practică.

Greg, Bob şi echipa lor de experţi bine pregătiţi în domeniul relaţiilor au început ceea ce au numit „seminarii de consiliere maritală intensivă", în care cupluri aflate în pragul divorţului veneau pentru două sau patru zile de consiliere intensivă. Deşi susţineam din toată inima eforturile lui Greg, Bob şi ale echipei, la acea vreme nu m-am implicat prea mult. I-am lăsat să-şi facă singuri lucrarea.

Dar când echipa de cercetare a încheiat studiul cuplurilor care au participat la seminariile lor – studiu care s-a întins pe o perioadă de

cinci ani – rezultatele au fost uimitoare. Au descoperit că 93% din cupluri sunt încă împreună şi se bucură de relaţii puternice şi sănătoase. Opreşte-te o clipă să digeri această informaţie: *Asta înseamnă o rată de succes de peste nouă din zece!* Când cuplurile aflate în situaţii disperate au învăţat şi au aplicat principiile pe care urmează să le citeşti, 93% din ele nu numai că au reuşit să-şi menţină căsnicia pe linia de plutire, ci au relatat totodată că experimentează o satisfacţie mult mai mare în relaţiile lor!

După ce am auzit aceste relatări excepţionale, am decis în sfârşit că trebuie să descopăr eu însumi ce se petrece. Echipa m-a programat să particip la două seminarii – unul de două zile şi unul de patru zile. Ceea ce am văzut a fost de-a dreptul uimitor. Experienţa aceea m-a schimbat pentru totdeauna.

La începutul seminariilor am observat cupluri supărate, care nu suportau nici măcar să se privească. Refuzau să se ţină de mână. Lacrimile curgeau atât din ochii bărbaţilor, cât şi din cei ai femeilor. Am auzit detalii dureroase despre aventuri ilicite şi infidelitate repetată, despre probleme financiare grave, despre certuri cumplite şi scandaluri violente.

Am să împărtăşesc aici povestea unui cuplu pentru a ilustra ce vreau să spun. Jim şi Mary hotărâseră deja să renunţe la căsnicia lor. După cincisprezece ani împreună şi trei copii, cuplul a participat la un seminar marital intensiv ca o ultimă încercare de a-şi salva căsnicia. L-am auzit pe Jim spunând că dacă acest seminar nu va da rezultate, va intenta divorţul în săptămâna următoare. Credea că acele zile sunt o pierdere de timp.

Situaţia lor îmi părea fără ieşire. Mă întrebam dacă mai au vreo şansă. În privirile lor se putea citi ostilitate şi tensiune.

Primii ani ai căsniciei lor fuseseră destul de buni, dar pe măsură ce Jim s-a implicat tot mai mult în munca lui, iar Mary s-a concentrat asupra copiilor, relaţia lor a început să se înrăutăţească, s-au distanţat emoţional şi au apărut izbucniri sistematice de furie. Mary simţea că Jim a abandonat-o şi a încercat să facă tot ce a putut ca să-l determine să vorbească despre dificultăţile lor şi să colaboreze pentru a-şi îmbunătăţi căsnicia. Ca reacţie la încercările ei, Jim a devenit tot mai distant, astfel încât la începerea seminarului a recunoscut că şi-a pierdut orice sentiment de dragoste faţă de Mary. Spunea că s-a săturat ca ea să-i controleze fiecare mişcare şi să-l manipuleze pentru a duce căsnicia în direcţia dorită de ea. De-a lungul anilor au căutat ajutor la mai mulţi consilieri maritali şi la un pastor, dar nimic nu părea să aibă vreun impact de durată.

Ultima picătură a căzut când Mary a descoperit că Jim avea o aventură cu o colegă de serviciu. Mary s-a simţit complet distrusă şi profund trădată. Durerea pierderii soţului în favoarea altei femei a fost resimţită ca moartea unei persoane dragi. S-a simţit complet singură. Dar cel mai grav era sentimentul că nu poate să-l îndepărteze pe Jim de cealaltă femeie. Mary se gândea serios să pună capăt căsniciei, dar credinţa ei în Dumnezeu şi preocuparea pentru copii a determinat-o să caute o alternativă. Nu era sigură că îl va putea ierta vreodată pe Jim şi se întreba dacă va mai putea avea vreodată încredere în el.

Jim se simţea la fel de confuz şi de tulburat. Dragostea pentru soţia lui era o amintire atât de îndepărtată, încât avea mari dubii că o va mai putea iubi vreodată. Dar cel mai grav era că se întreba dacă mai dorea măcar să încerce. Singurul motiv pentru care a venit la seminar a fost preocuparea pentru copii şi dorinţa de a putea spune că a încercat totul pentru a-şi salva căsnicia. Nici Jim şi nici Mary nu erau prea motivaţi să-şi salveze relaţia.

Înainte de a pleca la seminar, fiica lor în vârstă de treisprezece ani, Sandra, le-a lăsat un bilet:

Dragă mamă şi tată,
Nu ştiu cum va rezolva Dumnezeu această situaţie, dar nu pot să-mi imaginez că părinţii mei vor divorţa şi familia noastră se va destrăma. Vă mulţumesc că încercaţi să evitaţi asta. Totuşi, mă simt ca un căţeluş lăsat afară în frig, fără adăpost. Simt că se face tot mai rece în fiecare noapte şi iarna va veni curând. Ceilalţi câini îmi spun că nici nu-mi dau seama cât de rece se va face. Ştiu că va veni zăpada şi nu ştiu cum să mă încălzesc. Mi-e atât de frică – mă tem că voi îngheţa înainte ca totul să se termine. Este un sentiment îngrozitor – sunt singură şi mi se pare că nimeni nu înţelege prin ce trec. Prietenii mei mi-au explicat durerea pe care o voi simţi când veţi divorţa şi mi-e teamă. Mă simt atât de neajutorată – parcă aş sta în camera mea şi aş aştepta să înceapă vijelia. Fiecare zi e tot mai lungă şi se întunecă tot mai mult. Mi-e rău tot timpul. Vă rog încercaţi să vă împăcaţi!

Sandra

Înainte de începerea seminarului echipa întreabă fiecare cuplu: „Credeţi că Dumnezeu poate face o minune în căsnicia voastră şi poate găsi o cale nu doar să rămâneţi împreună, ci să vă îndrăgostiţi din nou unul de celălalt aşa cum eraţi odată?" Pe perioada celor patru zile de seminar atât Jim cât şi Mary au avut o serie de experienţe miraculoase care i-au luat prin surprindere. Au început să înţeleagă

adevărurile pline de putere pe care le voi dezvălui în această carte. Pe măsură ce parcurgeau paşii pe care îi voi împărtăşi aici, fiecare experimenta un sentiment profund de compasiune şi grijă faţă de celălalt. Nu mai avuseră astfel de sentimente unul faţă de altul de mult timp. De asemenea, au devenit conştienţi de anumite convingeri care duseseră la frustrare şi eşec. La un moment dat Jim a afirmat: „Nu mă mir că mariajul nostru părea imposibil de suportat de aşa multă vreme". Iar Mary a întrebat exasperată: „De ce nu ne-a spus nimeni aceste lucruri înainte?"

La sfârşitul celor patru zile, amândoi au recunoscut că le stă în faţă un drum plin de provocări, dar priveau plini de speranţă viitorul căsniciei şi al familiei lor. Inima lui Jim a început să se deschidă faţă de soţia lui şi s-a simţit copleşit de recunoştinţă faţă de Dumnezeu. Mary era profund mişcată de noua perspectivă asupra propriei persoane, şi asupra lui Jim şi a căsniciei lor. Simţea că noile informaţii şi deprinderi dobândite erau exact lucrurile de care aveau nevoie pentru a crea o căsnicie satisfăcătoare şi sigură, de care amândoi să fie încântaţi. La fel ca majoritatea cuplurilor care participă la seminariile noastre, după a treia zi Jim şi Mary au fost văzuţi ţinându-se de mână în timp ce mergeau să servească masa.

Când Jim şi Mary au ajuns acasă, s-au aşezat să discute cu copiii lor. Jim a început:

— Copii, avem veşti bune şi veşti rele. Vestea rea este că mama voastră şi cu mine vom avea nevoie de mai multă rugăciune şi ajutor în relaţia noastră. Vestea bună este că rămânem împreună. Credem că vom reuşi – cu ajutorul lui Dumnezeu şi al lucrurilor pe care le-am învăţat la seminar. Ne dorim asta pentru noi şi pentru voi. Vă iubim şi dorim să rămânem împreună ca familie.

Imediat Sandra a sărit în braţele lor. Lacrimile îi curgeau pe obraz, iar cuvintele ei au fost emoţionante:

— Vă mulţumesc că m-aţi adus din frig şi m-aţi lăsat să intru din nou în casa caldă. Vă mulţumesc! Vă mulţumesc! Vă mulţumesc!

Schimbarea uimitoare de situaţie m-a şocat. Am trecut deja de şaizeci de ani, dar această nouă descoperire nu numai că m-a schimbat, ci m-a ajutat totodată să înţeleg la un alt nivel cum să mă bucur de relaţiile semnificative. Cele învăţate de la echipa lui Greg în aceşti ultimi ani m-au ajutat să stabilesc măsura în care mă bucur de fiecare relaţie, indiferent de ce fac ceilalţi. Pot să aleg cât de împlinit mă simt şi să nu le dau voie altora să-mi răpească această împlinire. Când vei termina de citit această carte vei înţelege de ce sunt aşa încântat de acest nou mod de viaţă.

Îţi poţi imagina bucuria mea când am văzut zeci de cupluri cum îşi stabilizează relaţiile? Aceasta m-a făcut să mă întreb: *Care este secretul acestor schimbări miraculoase?*

Un tipar bine definit

Pe măsură ce Greg, Bob şi restul echipei consemnau şi analizau experienţele din cadrul seminariilor, am fost cu toţii surprinşi de un fapt neaşteptat: Comportamentul negativ care afecta relaţia *fiecărui* cuplu rezulta dintr-un tipar recurent uşor de identificat. Nici unul dintre participanţi nu a realizat că partenerii lor au făcut şi au spus lucruri care au declanşat acest cerc vicios, dar ori de câte ori s-a întâmplat acest lucru, ei şi-au ocupat locul în tipar, deteriorând relaţia. De fiecare dată când acest tipar vătămător de comportament s-a pus în mişcare, acest lucru s-a realizat în secvenţe consecvente, predictibile – care pot fi reprezentate grafic pe o tablă.

Parcă îi auzeam pe aceşti bărbaţi şi pe aceste femei spunând: „Partenerul meu mă face să mă simt nerespectat sau înjosit. Simt că sunt un ratat, sau mă simt anormal. Întrucât nu-mi plac aceste sentimente, trebuie să fac ceva să-mi opresc partenerul". Şi ce făceau? Cădeau imediat în făgaşul bătătorit al tiparului vătămător, repetând la nesfârşit acelaşi ciclu trist. Fără a realiza ce se întâmplă, cei doi parteneri începeau un dans distructiv.

Să învăţăm paşi noi de dans

După ce a ajutat aceste cupluri nefericite să vadă că dansul lor distructiv le macină căsnicia, echipa i-a ajutat să rupă ritmul dansului şi să înveţe paşi noi de dans, care să le refacă relaţia şi să le înnoiască dragostea unul faţă de celălalt. Sună utopic, nu-i aşa? Totuşi, echipa a reuşit să realizeze în mod consecvent acest lucru.

Cum? Cum au reuşit o asemenea performanţă? I-au învăţat pe oameni trei lucruri:

- ADN-ul relaţiilor
- tiparul unic al dansului relaţiei lor
- cinci paşi de dans eficienţi pentru construirea unor relaţii sănătoase.

Când s-au angajat să înveţe şi să pună în practică aceste principii şi aceşti paşi, cuplurile nu numai că şi-au redescoperit pasiunea unul

pentru celălalt, dar au învăţat şi cum să construiască o relaţie în care să se simtă împliniţi, lucru care înainte li se părea ceva imposibil de atins.

Hai să fim cinstiţi. Îţi vine să crezi că un cuplu *aflat în pragul divorţului* poate face o întoarcere de 180 de grade în doar câteva zile şi să înceapă să se bucure de căsnicia pe care şi-au dorit-o dintotdeauna? Nu ţi se pare o exagerare că prin înţelegerea şi aplicarea câtorva concepte, relaţiile pline de amărăciune se pot transforma în relaţii pline de dulceaţă şi mânia poate face loc bucuriei? Eu aşa gândeam. Dar apoi am văzut cu ochii mei ce se poate întâmpla când Dumnezeu intervine şi aduce puterea Lui infinită în acest remarcabil plan pentru reuşita relaţiilor, plan pe care vrem să ţi-l împărtăşim. Am să relatez o altă poveste „imposibilă", care dovedeşte că minunile pot avea – şi chiar au – loc.

Bob Paul, unul din principalii autori ai acestui material inovator, este căsătorit cu Jenni. Amândoi ţi-ar putea spune că în primii ani ai căsniciei lor au avut parte de prea puţină împlinire. Se certau aproape zilnic din pricina pretenţiilor constante ale lui Bob şi a modului lipsit de sensibilitate în care îşi instruia soţia despre felul în care ar trebui să-i împlinească nevoile. Jenni ajunsese să-l urască. De-a dreptul dezgustată, ea l-a alungat din viaţa ei emoţională, spirituală şi fizică, iar odată chiar i-a spus: „Gândul de a mai face vreodată dragoste cu tine îmi provoacă greaţă." Dacă vreo relaţie părea imposibil de salvat, atunci era aceasta. Şi totuşi, mare parte din informaţiile din această carte sunt rezultatul îndelungatei călătorii a lui Bob, care I-a permis lui Dumnezeu să-l schimbe şi să-i transforme radical căsnicia. Acest proces i-a influenţat în mod dramatic modul în care lucrează cu oamenii. Bob şi Jenni au trecut de cea de-a douăzeci şi treia aniversare şi au atins această piatră de hotar ca un cuplu fericit şi mulţumit, încântaţi că sunt împreună şi entuziasmaţi de căsnicia lor.

Pare imposibil? Nu este. Îţi vom arăta cum să devii parte a acestei revoluţii a relaţiilor. Cartea aceasta va deschide uşa miracolelor în relaţiile tale. Am fost fascinat să-l aud pe Bob spunând cuplurilor care au vizitat centrul nostru de consiliere: „Nu ştiu cum va face Dumnezeu acest lucru, dar eu am experimentat o minune în căsnicia mea şi aproape în fiecare săptămână sunt martorul altor minuni, în alte căsnicii. Chiar poate avea loc o minune în relaţia voastră."

În această carte îţi vom arăta cum să experimentezi astfel de miracole. De fapt, îţi voi oferi o garanţie: Principiile şi tehnicile pe care le vei învăţa te pot ajuta să *îţi* revoluţionezi relaţiile şi să le transformi în ceva profund satisfăcător şi chiar încântător.

Şi, ştii ceva? E mai uşor decât crezi.

• *Vei învăţa despre* ***puterea ta unică.*** Vei vedea cum să-ţi asumi responsabilitatea pentru rolul tău în toate relaţiile. Vei vedea cum poţi primi puterea de a alege cum te simţi în orice relaţie. Acest mesaj ne-a schimbat total familia, echipa cu care lucrăm şi viaţa. Simţim că trebuie să-l transmitem lumii, bisericilor, familiilor, cuplurilor şi celor necăsătoriţi, astfel încât şi alţii să se bucure de aceeaşi libertate şi entuziasm de care ne bucurăm noi. Poţi să-ţi imaginezi adolescenţi – sau orice altă categorie – care să nu dea vina pe alţii pentru nefericirea lor? Ei pot învăţa cum să devină responsabili pentru emoţiile lor. Ziua în care vor învăţa asta va fi o zi deosebită.

• *Vei învăţa despre* ***siguranţă,*** despre crearea unui cadru în care să te simţi în siguranţă, unde poate prinde rădăcini şi apoi înflori o intimitate reală. Vei învăţa că diferenţele personale, în loc să creeze probleme, pot contribui la dezvoltarea relaţiei. Vei învăţa cum să adopţi o atitudine de curiozitate în loc să-i judeci pe ceilalţi. Vei descoperi cum să abordezi în mod eficient şi pozitiv „zidurile" ridicate de partener sau prieteni. Imaginează-ţi prieteni, cupluri şi copii care se simt în deplină siguranţă să-şi deschidă inima şi să-şi împărtăşească gândurile cele mai profunde celor pe care îi iubesc.

• *Vei învăţa despre* ***purtarea de grijă,*** modul în care Dumnezeu doreşte să îţi porţi de grijă astfel încât să devii un canal al dragostei Lui pentru alţii. Îţi vom arăta cum să te asiguri că bateria ta internă este încărcată, gata de conectare în vederea unor relaţii care să aducă satisfacţie şi împlinire. Imaginează-ţi mulţimi de oameni care învaţă cum să-şi poarte de grijă în aşa fel încât să poată avea grijă de alţii. Poţi să-ţi imaginezi locuri de muncă şi biserici pline de oameni care nu aşteaptă împlinirea de la alţii, ci care în timpul săptămânii îşi poartă de grijă şi vin la slujbă sau la biserică pentru a-i îmbogăţi pe ceilalţi?

• *Vei învăţa despre* ***comunicarea emoţională,*** o metodă puternică de comunicare ce poate elimina cauzele principale ale divorţului şi cauzele primare ale separării dintre prieteni. Vei învăţa cum să te conectezi în profunzime cu inima altei persoane. Îţi vom arăta cum să descoperi „pepita" emoţională care duce la o comunicare eficientă şi satisfăcătoare, care te face să te simţi încrezător că vei fi înţeles. Îţi vom arăta cum să faci comunicarea mai uşoară şi mai eficientă decât a fost până acum. Imaginează-ţi cum e să simţi că ceilalţi te înţeleg pe deplin.

• *Vei învăţa despre* ***munca în echipă*** – cum să adopţi o strategie fără învinşi, care te va ajuta să trăieşti în deplină armonie şi unitate cu partenerul tău, cu membrii familiei şi cu prietenii, aşa că niciodată nu va mai trebui să te îngrijorezi că vei pierde o dispută. Îţi vom arăta cum să identifici obstacolele care îţi fac relaţiile dificile, dar şi cum să îndepărtezi aceste bariere. Imaginează-ţi familii, vecini şi colegi care rezolvă conflicte fără a distruge relaţiile.

Ţi se par atrăgătoare aceste lucruri? Ţi le-ai dori în viaţa ta? Cum ai putea să spui *nu*?

Trăim o criză relaţională

Ceea ce vei învăţa şi vei experimenta în această carte va avea un impact ce va depăşi relaţiile tale personale, pentru că suntem înconjuraţi de milioane de oameni care traversează crize relaţionale. Cele de mai jos ar putea reprezenta rezumatul principalelor ştiri într-o cultură care pierde bătălia pentru relaţii:

- O prietenie de o viaţă se destramă
- Un adolescent fuge de acasă
- Colegi de muncă se ceartă şi unul părăseşte compania
- Un băiat se desparte de prietena lui
- Un cuplu proaspăt căsătorit la prima ceartă
- Fraţi adulţi care nu îşi mai vorbesc de ani de zile
- Un soldat se întoarce acasă dintr-o misiune de apărare a ţării şi îşi molestează soţia
- O căsnicie de cincisprezece ani eşuează în divorţ
- Un adolescent însingurat comite suicid
- Infidelitatea maritală a unui pastor divizează biserica
- Doi studenţi, înstrăinaţi de prieteni şi societate, omoară zeci de colegi şi apoi se sinucid
- Nouăsprezece terorişti fac prăpăd într-o ţară, omorând mii de oameni nevinovaţi

Ceva nu merge bine deloc. Cu toţii o ştim. Cel puţin unul dintre aceste scenarii a afectat aproape fiecare persoană de pe pământ. Efectele relaţiilor rupte afectează persoane aparţinând diferitelor generaţii, de la copii de şcoală la cupluri căsătorite şi cetăţeni în vârstă. Consecinţele sunt cutremurătoare. Dar mai trist este faptul că numărul povestirilor tragice despre prietenii, căsnicii, familii, comunităţi şi naţiuni destrămate este în continuă creştere.

Vedem că practic toate crizele lumii, fie ele mici sau mari, pot fi reduse la una singură: *destrămarea relaţiilor.*

Credem că mesajul acestei cărţi poate avea un impact profund asupra culturii noastre. Ţelul nostru suprem este nu doar să te ajutăm să dezvolţi relaţii bune, ci şi să te încurajăm să multiplici ceea ce ai învăţat în vieţile celor din jurul tău.

Mai târziu vom descrie mai detaliat cum încercăm să recrutăm o armată de un milion de campioni ai relaţiilor, care să se întâlnească săptămânal în grupuri mici, pentru a se ajuta unul pe altul să înveţe şi să aplice principiile ADN-ului relaţiilor. Nu putem pune în cuvinte încântarea pe care o simţim gândindu-ne la posibilitatea de a fi parteneri cu tine şi cu încă un milion de oameni din lumea întreagă!

De asemenea, ne rugăm ca o sută de mii de biserici să ni se alăture pentru a aprinde flacăra revoluţiei relaţionale care va transforma ţara şi lumea în care trăim. E posibil să fii chiar tu unul din liderii pe care îi căutăm? Dacă da, promitem să te echipăm prin site-ul nostru, printr-o serie de resurse în curs de elaborare, un program radio şi multe alte resurse. Poţi citi despre toate acestea în capitolul 10 şi în anexa C a acestei cărţi. Pe scurt, te vom ajuta până când vei înţelege acest nou mesaj şi vei fi în stare să-l aplici cu uşurinţă în viaţa ta şi în relaţiile tale. Credem că am descoperit o mină de aur în ce priveşte relaţiile şi vrem să beneficiezi de toate bogăţiile ei copleşitoare.

Mai entuziasmaţi ca oricând

Cu toată experienţa mea de treizeci şi cinci de ani de lucrare, materialul din această carte m-a ajutat să înţeleg la un nivel cu totul nou cum aş putea să-i ajut pe oameni în toate relaţiile lor semnificative. Dacă în trecut ceea ce am scris te-a ajutat cât de cât, atunci îţi promit că vei găsi mult mai mult ajutor în ceea ce urmează să citeşti.

După cum am spus, Dumnezeu m-a chemat să caut şi să descopăr ce *funcţionează* cu adevărat în consolidarea relaţiilor cuplurilor, familiilor şi persoanelor necăsătorite. Nu ştiu cum să o spun mai apăsat: materialul din *ADN-ul relaţiilor* funcţionează nu numai la nivel teoretic, ci şi practic. Eu i-am văzut eficacitatea în viaţa unor cupluri aflate în suferinţă, dar şi în *propria mea* viaţă, în *propria mea* căsnicie, în *propriile mele* relaţii cu membrii familiei şi în *propriile mele* prietenii.

Crede-mă, acest nou material *funcţionează!*

Şi nu numai atât! Nu numai că funcţionează, ci totodată face

relaţiile *mult mai uşoare* decât am crezut. Gândeşte-te numai: mai bine *şi* mai uşor! Ceea ce îţi prezentăm aici nu îţi va complica viaţa. Dimpotrivă, ţi-o va simplifica.

Poţi găsi ceva mai bun de *atât?*

Însoţeşte-ne în această aventură

Viaţa înseamnă relaţii, restul sunt doar detalii![1]

Nu am scrie niciodată o carte ca aceasta dacă nu am crede că Dumnezeu ne-a arătat o cale mai bună şi mai uşoară de a construi relaţii puternice şi satisfăcătoare, care pot produce bucurie o viaţă întreagă. Noi am văzut şi am experimentat modul în care Dumnezeu poate transforma relaţii distruse, aducându-le la un liman al sănătăţii, al satisfacţiei şi al bucuriei.

Nu ai vrea să vezi şi să experimentezi aşa ceva? Dacă da, atunci vino cu noi. Urcă la bord şi pregăteşte-te pentru ceea ce ar putea fi cea mai captivantă călătorie a vieţii tale. Să începem de acolo de unde încep toate călătoriile bune: de la origini, de la modul în care ne-a proiectat Dumnezeu. Dacă nu am începe de aici, am pierde ceva din experienţa relaţională deplină pe care Dumnezeu doreşte să o avem.

2

ADN-UL RELAŢIILOR

„S-a întâmplat o minune!" Iată ce spun oamenii după experienţa participării la unul din seminariile intensive organizate de noi; şi credem că aceste minuni vor duce la o revoluţie a relaţiilor în America zilelor noastre.

Când ne uităm în jur vedem nenumărate relaţii care au nevoie de o minune. În fiecare zi vedem relaţii destrămate – soţi şi soţii, părinţi şi copii, surori şi fraţi, vecini şi colegi care nu îşi mai vorbesc şi care, intenţionat sau neintenţionat, se rănesc unii pe alţii. Ştii despre ce vorbesc. În familie, la locul de muncă sau la biserică vedem oameni care, cu toate că zâmbesc, atunci când te apropii cu adevărat de ei descoperi că suferă şi sunt singuri. Se mulţumesc cu relaţii mediocre.

Suferinţa relaţională este din ce în ce mai întâlnită în ţara noastră. Ştii că în Statele Unite mii de copii trăiesc o experienţă foarte traumatizantă în fiecare zi? Copii ca Jeremy.

— Tati? Unde mergem? întrebă Jeremy bucuros de întâlnirea lor de după-amiază. Se învoise chiar de la şcoală pentru această ocazie specială.

— Mergem la locul tău preferat, fiule. La restaurantul McDonald's, unde au locul acela grozav de joacă înăuntru, răspunse tatăl.

Daryl încercă să-şi strecoare o notă de entuziasm în voce pentru a compensa apăsarea pe care o simţea în inimă. Azi trebuia să-i dea fiului său vestea cea rea. Spera că aducându-l în unul din locurile lui preferate îi va uşura durerea provocată de ceea ce avea să afle.

— Jeremy, începu Daryl, inspirând adânc. Nu ştiu cum să-ţi spun, dar mama nu va veni acasă în această seară. Nu va mai veni niciodată acasă.

— Mama nu va veni acasă? De ce? şopti Jeremy.

Daryl nu putu să-şi privească fiul în ochi.

— Ştii că mami şi tati nu se mai înţeleg bine şi am hotărât să divorţăm.

— Să divorţaţi? întrebă confuz copilul în vârstă de şapte ani. Nu o voi mai vedea pe mami?

— Nu, fiule, nu e chiar aşa. Doar că va trebui să o vizitezi de acum înainte pe mama la noua ei locuinţă. Nu va mai locui cu noi. Va locui într-un alt loc, cu o altă familie.

— Dar, tati, cum rămâne cu familia noastră? De ce m-ar părăsi mami? suspină Jeremy cu trăsăturile împietrite de durere. De ce vrea mami să aibă o nouă familie? Ce nu e în ordine cu mine? De ce nu m-aţi întrebat şi pe mine ce vreau?

Oameni ca Daryl, Jeremy şi mama care l-a părăsit reprezintă principalele motive pentru care vreau să particip la o revoluţie relaţională naţională. Este prea multă goliciune şi suferinţă relaţională chiar şi numai în ţara noastră. Mai mult de două mii de copii aud în fiecare zi ceea ce a auzit Jeremy. Aceasta înseamnă că în zece ani peste şapte milioane de relaţii sunt afectate negativ. Acest fenomen trebuie să înceteze!

Cred că cel mai bun mod de a aborda această criză este să înţelegem cum ne-a creat Dumnezeu să trăim – să ne înţelegem ADN-ul relaţional. La fel cum înţelegerea ADN-ului fizic dezvăluie misterul funcţionării corpului nostru, înţelegerea ADN-ului relaţional scoate la lumină miracolele şi misterele funcţionării relaţiilor noastre. După cinci ani în care am urmărit minunile extraordinare care au avut loc la seminariile noastre de consiliere maritală, am ajuns la concluzia că oamenii se schimbă de îndată ce înţeleg şi se concentrează asupra a ceea ce numim ADN-ul elementar al tuturor relaţiilor. Am descoperit ADN-ul asistând la aceste minuni şi observând acelaşi tipar în istoria primilor oameni. Mai târziu în acest capitol vom prezenta şi un al treilea motiv pentru care am dezvoltat acest concept.

Nu am întâlnit niciodată o persoană care să nu dorească să intre în legătură cu alţii, să iubească şi să fie iubită, să împărtăşească visuri şi speranţe, să fie apreciată. Toţi tânjim după apropiere şi intimitate emoţională, fizică şi spirituală cu alţii. De unde provine acest dor? Noi credem că face parte din ADN-ul nostru relaţional.

Ce este ADN-ul relaţional? Este codul genetic relaţional cu care am fost creaţi. Este structura noastră relaţională. Este acel adevăr relaţional constant şi universal valabil pentru toţi oamenii, în toate timpurile. Nu am întâlnit niciodată vreo excepţie.

Pentru a te ajuta să înţelegi cum am descoperit ADN-ul relaţiilor, vrem să ne întoarcem la începuturi, la cea mai veche poveste a omenirii, la Adam şi Eva; povestea lor este povestea noastră.

Povestea noastră

Adam a fost prima persoană creată. Cu siguranţă avea o legătură armonioasă cu mediul şi o relaţie intimă cu Dumnezeu. Grădina Edenului era un adevărat paradis, un loc de viaţă sigur. Nu existau războaie, foamete, catastrofe naturale sau păcat. Dar Adam se simţea nu doar în siguranţă şi împăcat cu Dumnezeu, ci şi cu el însuşi. Adam ştia care îi era locul în univers. Dumnezeu i-a dat tot ce avea nevoie: o lucrare de făcut, o relaţie apropiată cu Creatorul, tot ce avea nevoie ca să-şi poarte de grijă.

Cu toate că nu avem nici o consemnare că Adam s-ar fi plâns de condiţia sa în grădina imaculată, în realitate ceva îi lipsea. Deşi relaţia lui Adam cu Dumnezeu îl făcea să se simtă împlinit, Dumnezeu a dorit să-i dea lui Adam ceva mai mult – un tovarăş uman, o legătură personală cu o fiinţă umană. Dumnezeu a spus: „Nu este bine ca omul să fie singur."[1]

Putem doar să ne imaginăm reacţia lui Adam când a văzut-o pe Eva pentru prima oară. Eu bănuiesc că a simţit un dor irezistibil după ea, după o intimitate mai profundă decât putea experimenta prin simţurile fizice. Dumnezeu pusese în interiorul lor dorinţa după o conexiune emoţională şi fizică, după o legătură a spiritului lăuntric, după o alipire intimă a sufletului, numită *relaţie umană.*

Restul povestirii ne este cunoscut tuturor. Dumnezeu le-a dat lui Adam şi Evei responsabilitatea întregii creaţii şi le-a permis accesul neîngrădit la pomul vieţii, care se afla în mijlocul grădinii. Adam şi Eva aveau o viaţă bună. Erau în siguranţă şi deplin satisfăcuţi în relaţia lor cu Dumnezeu şi unul cu celălalt.

Exista o singură restricţie. Dumnezeu le-a spus să nu mănânce din pomul cunoştinţei binelui şi răului. Dar Înşelătorul i-a convins că nu e chiar aşa. Le-a spus că dacă vor mânca din pom vor fi ca Dumnezeu. Dorindu-şi aceeaşi înţelepciune şi putere pe care le avea Dumnezeu, Adam şi Eva au ales să nesocotească porunca lui Dumnezeu şi au ales ceea ce au crezut că e mai bine pentru ei.

Când Dumnezeu a intrat în grădină pentru a petrece timp cu ei, Adam şi Eva s-au ascuns de El, pentru că le era ruşine şi frică de consecinţele acţiunilor lor.[2] Când Dumnezeu le-a cerut socoteală, Adam a arătat cu degetul spre Eva, iar Eva a dat vina pe şarpe. Nici unul nu era dispus să-şi asume responsabilitatea.

Alegerea făcută de Adam şi Eva a schimbat totul. Au pierdut relaţia armonioasă cu Dumnezeu de care se bucuraseră până atunci. A dispărut şi relaţia plină de satisfacţie dintre ei. Relaţiile lor au fost destrămate. Drept urmare, de atunci încoace şi noi ne luptăm cu problema relaţiilor destrămate.

Codul ADN

Tot ce avem nevoie să ştim despre ADN-ul relaţiilor se află încifrat în această istorie. Codul ADN-ului relaţional este format din trei lanţuri foarte simple, dar totodată profunde:

1. *Ai fost creat pentru relaţii.*
2. *Ai fost creat cu capacitatea de a alege.*
3. *Ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană.*

Chiar dacă par foarte simple – şi sunt simple – înţelegerea lor îţi poate revoluţiona viaţa şi relaţiile. Aceasta este tema cărţii de faţă – cum să aplici aceste trei concepte profunde la problemele relaţionale cu care te confrunţi chiar acum.

Încă vedem oameni care vin la seminariile noastre cu atitudinea pe care au avut-o Adam şi Eva. Când oamenii Îl exclud pe Dumnezeu şi încearcă să navigheze prin labirintul relaţional după bunul lor plac, vedem mult mai multă frică în viaţa lor. Dar am descoperit şi că relaţiile se schimbă cel mai repede şi mai uşor atunci când oamenii înţeleg ADN-ul relaţional şi aplică aceste principii la relaţiile lor.

1. AI FOST CREAT PENTRU RELAŢII

Nu cu mult timp în urmă am primit o scrisoare de la un tânăr care se împăcase cu prietena lui după un conflict dificil şi o ceartă teribilă. Eric apelase la centrul nostru de consiliere, se pare că acest lucru le-a fost de folos şi s-au împăcat. Fraza finală a scrisorii lui Eric a fost: „Câteodată simt că nu mai pot trăi cu ea, dar totodată ştiu că nu pot trăi fără ea."

Cât de des auzim aceste cuvinte? Ei bine, există un motiv. Este ADN-ul: Ai fost creat să ai nevoie de relaţii. Chiar dacă uneori sunt grele, dificile sau frustrante, ai nevoie de relaţii. Aşa ai fost creat. Simţi dorul de a aparţine cuiva, de a fi dorit şi preţuit pentru valoarea pe care o ai ca persoană.

Relaţiile nu reprezintă o opţiune. Din momentul în care te-ai născut eşti în relaţie cu părinţii tăi. Curând intri în relaţie cu alţi copii.

ADN-UL RELAŢIILOR

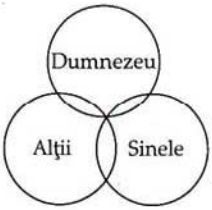
1. *Ai fost creat pentru relaţii.*
2. *Ai fost creat cu capacitatea de a alege.*
3. *Ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană.*

Mai târziu vei avea relaţii la locul de muncă şi îţi vei dezvolta relaţii cu prieteni apropiaţi. În cele din urmă cei mai mulţi oameni dezvoltă o relaţie cu o anumită persoană pe care o iubesc foarte mult.

Când o relaţie devine dificilă sau dureroasă, tindem să renunţăm la ea şi poate, pentru o vreme, încercăm să abandonăm toate relaţiile. Dar în cele din urmă revenim şi căutăm din nou să refacem relaţia.

Putem alege *cum* ne implicăm în relaţii, dar nu putem alege *dacă* ne implicăm sau nu. Acesta este un aspect crucial. Singura ta alegere reală este dacă vei depune eforturi ca relaţiile tale să fie sănătoase, dacă vei acţiona în sensul împiedicării sau îmbunătăţirii lor.

Să ne uităm mai atent la componentele primului lanţ al ADN-ului relaţiilor. În povestea lui Adam şi a Evei se găseşte încriptat acest adevăr relaţional: *Ai fost creat pentru trei tipuri de relaţii – cu ceilalţi, cu tine însuţi şi cu Dumnezeu.* Această caracteristică este valabilă pentru fiecare dintre noi – fie că recunoaştem sau nu şi fie că acţionăm sau nu în conformitate cu acest adevăr. El *există*. Dacă ilustrăm cele de mai sus, imaginea ar arăta în felul următor:



Cei mai mulţi oameni înţeleg că sunt în relaţie cu ceilalţi. Mulţi nu înţeleg cu adevărat că au o relaţie cu ei înşişi (aceasta este o problemă cheie în înţelegerea tuturor relaţiilor). Iar alţii nu vor să admită că sunt în relaţie cu Dumnezeu. Dar sunt.

După cum vom vedea, nu numai că fiecare dintre aceste relaţii este importantă, dar între ele există legături reciproce complexe. Dacă o relaţie este dezechilibrată, celelalte vor fi afectate.

AI FOST CREAT PENTRU TREI TIPURI DE RELAŢII: CU CEILALŢI, CU TINE ÎNSUŢI ŞI CU DUMNEZEU.

Ceea ce este fascinant e că putem dezlega secretele acestui cod ADN şi astfel putem descoperi soluţiile la problemele noastre relaţionale.

Eşti în relaţie cu ceilalţi

Ai fost creat pentru relaţii cu alte persoane. Pare o afirmaţie foarte simplă. Cu toţii avem relaţii – cu familia, prietenii, vecinii, colegii de muncă, colegii de echipă şi cu alţii. Cum sunt relaţiile tale? Sunt puternice, satisfăcătoare, te ajută să creşti, sunt pline de respect, captivante? Sau sunt dezamăgitoare, tensionate, distante, dureroase şi frustrante? Probabil că ai relaţii din ambele categorii. Dacă accepţi adevărul ADN-ului – că ai fost creat pentru relaţii cu ceilalţi – fiecare capitol din această carte te va ajuta să construieşti relaţii mai pline de iubire şi mai sănătoase. Aceasta presupune o muncă de o viaţă, un efort necesar, dar care aduce satisfacţii.

Nu cu mult timp în urmă călătoream cu avionul spre San Francisco pentru o conferinţă pe tema relaţiilor. O femeie m-a recunoscut, s-a prezentat şi a menţionat că a folosit unele din casetele video pe care le realizasem cu câţiva ani în urmă. Sarah mi-a mulţumit pentru că am ajutat-o să depăşească o perioadă dificilă. Crezând că voi auzi o poveste de succes, am întrebat-o cum merge relaţia în prezent.

Sarah a ezitat, apoi mi-a spus direct:

— Ei bine, acea relaţie s-a încheiat cu ceva vreme în urmă.

— Îmi pare rău să aud acest lucru, i-am spus. Dar care a fost problema?

De această dată nu a mai ezitat:

— Problema era *la el*. Nu mă respecta cu adevărat.

— Înţeleg, i-am răspuns.

— Acum am o altă relaţie. Cu un bărbat mai bun, râse Sarah. Şi el are problemele lui, dar e mai bun.

Povestea acestei femei nu e chiar atât de neobişnuită. Tocmai acest lucru vreau să îl scot în evidenţă. Situaţia ei este una obişnuită, repetată mereu şi mereu în multe vieţi: „Problema era *la el*." Din păcate, dacă Sarah nu îşi învaţă lecţia, în curând va începe să dea vina pe noul bărbat din viaţa ei pentru nefericirea ei.

Sună cunoscut? Lucrurile nu s-au schimbat prea mult de-a lungul mileniilor. Este acelaşi joc al învinuirii celuilalt pe care l-au jucat Adam şi Eva, indicând spre cealaltă persoană ca sursă a problemei.

Dar ce spui despre relaţiile tale care produc durere? Te auzi făcând afirmaţii similare despre ceilalţi? Consideri că ei poartă vina pentru problemele apărute?

Cei mai mulţi psihologi şi consilieri recunosc acest adevăr relaţional elementar: *Problema nu e niciodată numai la celălalt.* Dacă celălalt ar fi întotdeauna problema, nu am mai avea consilieri şi terapeuţi. Am angaja un „depanator de relaţii" şi l-am trimite la locuinţa celuilalt!

Vreau să te gândeşti la următoarea afirmaţie: Problema pe care o ai cu altă persoană este adesea o problemă pe care o ai cu tine însuţi. Poate îmi vei replica: „Nu, Gary, trebuie să-ţi spun că această persoană este într-adevăr rea şi a greşit faţă de mine".

Poate că aşa e. Dar bănuiesc că asta nu e tot. Pentru că de obicei adevărul e dincolo de suprafaţă.

De obicei durerea pe care ţi-o produce cineva provine dintr-un sentiment de teamă sau de nesiguranţă pe care îl nutreşti cu privire la propria persoană. Gândeşte-te numai: Dacă cineva spune ceva despre tine şi tu ştii că acel lucru nu este adevărat, nu te va deranja. Te simţi rănit de ceea ce spun sau fac oamenii numai atunci când cuvintele sau acţiunile lor îţi par adevărate.

Am să folosesc un exemplu simplu şi evident. Să spunem că ai înălţimea de 1,85. După cele mai multe standarde eşti considerat o persoană înaltă. Să spunem că la o petrecere o prietenă îţi spune „micuţule". Nu ai nici un motiv să te simţi ofensat şi probabil nici nu vei fi. De fapt ceilalţi se vor uita ciudat la prietena ta pentru că a spus despre tine ceva ce e evident fals. Nu te simţi ofensat pentru că eşti sigur în interiorul tău că ceea ce a spus nu este adevărat.

Dar să spunem că la aceeaşi petrecere prietena ta te numeşte „zgârie nori". Aceasta te deranjează. De ce? Poate pentru că ai impresia că eşti prea înalt. Cuvintele ei ating o coardă sensibilă. Te gândeşti: *S-ar putea să fie adevărat. Sunt prea înalt. Sunt o persoană deficientă.*

În acel moment presupui că prietena ta a greşit faţă de tine, s-a amuzat pe seama ta. Dar poate ea a spus-o ca o tachinare prietenească, ori poate chiar ţi-a admirat înălţimea, ea fiind cam scundă. Şi, da, există şi posibilitatea să fi fost răutăcioasă. Dar chiar şi în acest caz, problema reală nu este ceea ce a spus ea, ci *cum te vezi tu însuţi.* Ai reacţionat la spusele ei pe baza unei temeri lăuntrice că nu ai fi normal sau că ai fi într-un fel deficient. În relaţiile tale, cât de des

eşti orbit de ceea ce spun ceilalţi? Cineva te jigneşte şi această ofensă devine o problemă relaţională. În loc să ai această reacţie, ar trebui să te priveşti cu transparenţă şi obiectivitate. Trebuie să îndrepţi aparatul de fotografiat spre tine şi să foloseşti obiectivul potrivit.

Ţine seama, eu nu spun că problema ar fi că *eşti* prea înalt. Poate nu eşti. De multe ori afirmaţia care ne ofensează nu este deloc adevărată. Problema este modul în care *reacţionăm* la ceea ce spun sau fac ceilalţi. Orice fotografie corectă a unei probleme relaţionale nu trebuie să se concentreze doar asupra celuilalt – ea trebuie să te includă şi pe tine.

Probabil ai observat cum cel de-al treilea lanţ al ADN-ului – ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană – îşi face loc în ţesătura acestei discuţii. Când încalci acest principiu şi dai vina pe ceilalţi, tu plasezi responsabilitatea pentru problemele relaţionale doar asupra lor. Numai când îţi recunoşti propria responsabilitate vei începe să cauţi o soluţie pentru rezolvarea problemei. Eu numesc aceasta puterea ta unică şi, pentru că este atât de importantă, o voi discuta pe larg în capitolul 4.

Eşti în relaţie cu tine însuţi

Te surprinde faptul că ai o relaţie cu tine însuţi? De atâtea ori acest adevăr relaţional simplu ne scapă multora. Dar înţelegerea lui este *critică* dacă vrem să avem relaţii de succes.

Reticenţa ta de a acorda atenţie relaţiei cu tine însuţi se explică în parte prin faptul că sună a egocentrism. Şi într-o anumită măsură este. Dar, ca în toate relaţiile, cheia este echilibrul. E nesănătos să te concentrezi prea mult asupra relaţiei cu tine însuţi; aceasta poate duce la ceea ce psihologii numesc narcisism. Însă la fel de nesănătos e să-ţi bagatelizezi sau să-ţi ignori propria persoană.

Ai o relaţie sănătoasă, dinamică cu tine însuţi? Te înţelegi cu tine însuţi? Te consideri important? Îţi place de tine? Te accepţi? Te ierţi? Îţi porţi de grijă?

Unul din lucrurile pe care le văd limpede la oamenii care vin la consiliere este diferenţa dintre cei care nu au şi cei care au o relaţie sănătoasă cu ei înşişi.

Una din femeile care au venit la consiliere se numeşte Mary şi are probleme cu alcoolul. Duce o luptă teribilă. Dependenţa de alcool îi afectează toate relaţiile. S-a îndepărtat de soţul ei şi a devenit neglijentă cu copiii. Are zile bune, în care este comunicativă, dar în altele este practic absentă timp de mai multe ore. Abia dacă vorbeşte cu soţul ei, Tom, şi uită să-şi ia copiii de la şcoală.

Mary nu e conştientă de răul pe care îl produce celor din viaţa ei şi de efectele comportamentului ei asupra relaţiilor. Când a fost întrebată de ce se comportă astfel, a mormăit privind în gol: „Nu ştiu." Pare neajutorată în ceea ce o priveşte. Pare incapabilă să-şi vadă comportamentul şi să înţeleagă cum acesta îi afectează pe ceilalţi, nu are perspectiva locului ei în lume.

E adevărat, dependenţa este foarte greu de învins. Nu minimalizez dificultăţile cu care Mary se confruntă în fiecare zi. Dar ea nu va ieşi niciodată din această situaţie până când nu se va privi în mod sincer şi obiectiv. Acesta este punctul de pornire pentru a dezvolta o relaţie sănătoasă cu ea însăşi. Mary avea nevoie de un model, de cineva ca Susan.

Susan are şi ea probleme cu alcoolul. La început se asemăna mult cu Mary, neajutorată în faţa dependenţei şi lipsită de conştienţa de sine. Dar apoi a născut o fetiţă. Acest copil i-a schimbat perspectiva faţă de sine. Dintr-o dată *s-a văzut prin ochii fetiţei ei* şi a înţeles că dependenţa ei îi poate produce mult rău copilului.

A reuşit să păşească în afara propriei persoane şi să se privească obiectiv, de parcă ar fi fost altcineva. A fost ca şi cum s-ar fi văzut prin obiectivul unui aparat de fotografiat. Nu i-a plăcut tot ce a văzut – o femeie dependentă, care credea că nu are posibilitatea de a alege – dar înfruntarea acestei realităţi a ajutat-o să înceapă procesul schimbării. Odată ce şi-a văzut propriile acţiuni şi modul în care acestea îi afectează pe ceilalţi, ea şi-a asumat responsabilitatea pentru ele. Susan a fost în sfârşit motivată să se schimbe.

Curând ea a început să-şi schimbe stilul de viaţă şi să lupte împotriva dependenţei care o controlase. (Vezi din nou cel de-al treilea lanţ ADN? Ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană.) A început să-şi poarte de grijă. S-a implicat într-un grup al alcoolicilor anonimi, ceea ce a ajutat-o foarte mult.

Toate acestea au început când Susan s-a văzut prin obiectivul aparatului de fotografiat şi a dezvoltat o relaţie sănătoasă cu sine.

Oamenii care *au* o relaţie sănătoasă cu ei înşişi – cei care îşi asumă responsabilitatea şi îşi poartă de grijă – sunt mai pregătiţi să rezolve problemele de relaţie, pentru că se pot privi obiectiv.

Adevărul relaţional este următorul: *Include-te şi pe tine în fotografie!* Când stăpâneşti această artă – de a vedea imaginea ta şi a celuilalt în acelaşi cadru – dintr-o dată ai o perspectivă asupra ta în relaţie cu ceilalţi. Poţi vedea consecinţele acţiunilor tale şi efectele pe care le au asupra sentimentelor prietenilor şi familiei tale. Şi în funcţie de aceasta îţi poţi adapta gândurile, cuvintele şi comportamentul.

Unul din lucrurile pe care le observi imediat la oamenii care au o relaţie sănătoasă cu ei înşişi este că îşi poartă de grijă – se îngrijesc de trupul lor, de mintea lor, de emoţiile lor şi de spiritul lor. Acest aspect este legat de importanţa îngrijirii propriei persoane, subiect pe care îl vom aborda pe larg în capitolul 6.

Când le prezentăm oamenilor acest concept al relaţiei cu sine, parcă se trezesc pur si simplu la viaţă. Când acceptă acest adevăr şi încep să se gândească la perspectiva de a avea mai multă grijă de ei înşişi, devin entuziasmaţi şi plini de speranţă.

Dar fii pregătit pentru încă ceva.

Trebuie să recunosc că uneori când văd fotografii cu mine, nu îmi place întotdeauna ce văd. Privesc un şir de feţe frumoase şi zâmbitoare – ale copiilor, ale nepoţilor, a soţiei, şi apoi mă văd pe mine zâmbind – şi mă întreb: *Eu să fiu acesta?*

Dacă te priveşti prin obiectivul aparatului de fotografiat, s-ar putea să nu-ţi placă ce vezi. O parte din ceea ce vezi în comportamentul tău, în reacţiile celorlalţi, în atitudinile pe care le trezeşti în alţii nu este tocmai plăcut.

INCLUDE-TE ŞI PE TINE ÎN FOTOGRAFIE!

Există pericolul să fugi la vederea lucrurilor urâte şi să pui deoparte aparatul. De fapt, de aceea evită oamenii să dezvolte relaţii sincere, obiective cu ei înşişi – pentru că le este frică de ceea ce vor vedea. Dar unii oameni îndrăznesc să se privească şi aceasta produce rezultate fenomenale în relaţiile lor.

Deşi este bine să ne privim prin obiectivul unui aparat de fotografiat, mulţi folosesc lentile greşite. Uneori folosim lentilele utilizate la Hollywood când se filmează actori şi actriţe în vârstă – lentile care estompează ridurile. Alteori folosim lentile care distorsionează imaginea, ca şi oglinzile magice folosite la carnaval, care ne fac să arătăm mai urâţi decât suntem în realitate.

Eu cred că lentilele cele mai obiective şi mai fidele sunt lentilele lui Dumnezeu. Şi astfel ajungem la a treia relaţie-cheie a ADN-ului nostru.

Eşti în relaţie cu Dumnezeu

Cea mai importantă relaţie a ta este relaţia cu Dumnezeu, sursa vieţii. Unii oameni nu vor să admită că au o relaţie cu Dumnezeu. Poate spun: „Eu L-am abandonat pe Dumnezeu cu mult timp în urmă. Nu mai am nici o relaţie cu El."

Eu susţin că *toţi* avem o relaţie cu Dumnezeu, fie că ne place sau nu. Chiar şi oamenii care nu cred în existenţa Lui au o relaţie cu El – una distantă sau disfuncţională, dar totuşi o relaţie. Gândeşte-te la lumea fizică. Ai un tată, fie că îţi place, fie că nu. Poate trăieşte sau poate a murit, poate este un om integru sau poate e un criminal. Dar ai un tată. Relaţia cu el poate să te ajute să creşti sau poate să te rănească profund. Poate fi o relaţie intimă sau una rece ca gheaţa. Dar ai o relaţie cu el.

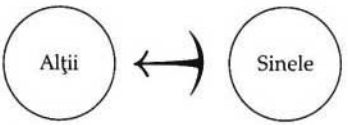
Realitatea este că ai o relaţie cu Dumnezeu şi El te-a creat cu nevoia unei relaţii cu El. Filozoful francez Pascal spunea că fiecare persoană a fost creată cu o dorinţă profundă după ceva mai mult, care o însoţeşte întreaga viaţă, şi acea dorinţă este satisfăcută doar de cunoaşterea lui Dumnezeu. De fapt descoperirile ştiinţifice recente i-au determinat pe cercetători să creadă că însuşi creierul uman este „programat" pentru Dumnezeu. Un articol de fond din revista *Newsweek* afişa un titlu interesant: „Dumnezeu şi creierul: Cum suntem programaţi pentru spiritualitate."[3]

Dumnezeu priveşte cu seriozitate relaţia Lui cu tine. De fapt Biblia spune că „El este un Dumnezeu pasionat de relaţia Lui cu tine"[4] (trad. lit.). Dacă ignori această relaţie, dacă echilibrul ei este compromis, atunci toate celelalte relaţii ale tale vor fi afectate negativ.

Adam şi Eva au învăţat această lecţie pe pielea lor. Dumnezeu le-a dat tot ce aveau nevoie: în primul rând o relaţie cu El; în al doilea rând o relaţie unul cu celălalt. Dumnezeu era demn de încredere. El le-a cerut lui Adam şi Evei să se încreadă în El pentru împlinirea tuturor nevoilor lor. Dar ei s-au încrezut în şarpe. Când s-au îndepărtat de Dumnezeu, ei s-au îndepărtat de sursa veşnică a dragostei, a bucuriei, a păcii şi a vieţii din belşug.

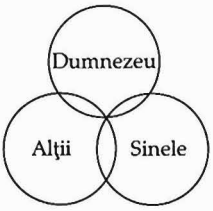
Secretul ADN-ului relaţiilor este să înţelegi că eşti structurat pentru a avea o legătură directă cu Dumnezeu. Să revenim la imaginea cu aparatul de fotografiat.

După cum am mai spus, avem tendinţa ca în relaţii să vedem doar cealaltă persoană şi îndreptăm obiectivul doar spre el sau ea. Ilustraţia ar arăta cam aşa:

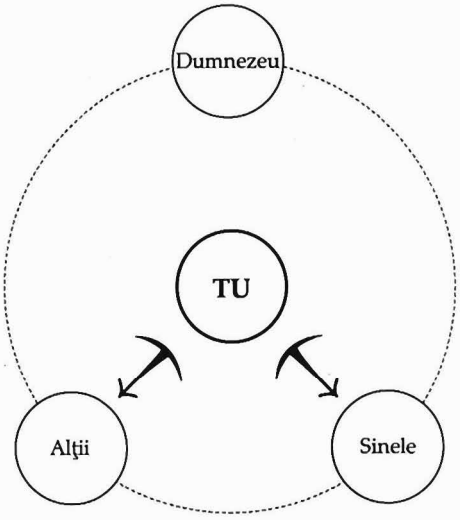


Aşa procedează mulţi. Se poate vedea cât de ternă şi simplistă este această perspectivă asupra relaţiilor. Acesta este motivul pentru care atât de mulţi dintre noi experimentăm probleme în relaţiile noastre.

ADN-ul relaţiilor spune că ai fost creat pentru relaţii cu ceilalţi, cu tine însuţi şi cu Dumnezeu. Lucrurile arată cam aşa:

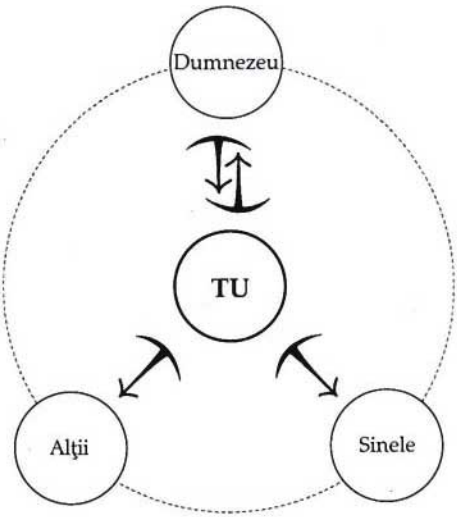


Am spus că problemele relaţionale nu au de-a face doar cu cealaltă persoană şi că trebuie să ne includem şi pe noi în fotografie. Această ilustraţie arată cam aşa:



Dar Dumnezeu ne-a creat pentru o relaţie cu El. El îţi oferă dragoste, acceptare, iertare, preţuire, creştere, satisfacţie şi cinste. El te echipează cu tot ce ai nevoie pentru a avea o viaţă împlinită şi relaţii care să-ţi aducă satisfacţie. El îţi oferă viaţă din abundenţă.[5] Am descoperit că oamenii care participă la seminariile noastre se trezesc

la viaţă de îndată ce L-au inclus pe Dumnezeu în vizorul aparatului de fotografiat.



Repet, de îndată ce participanţii la seminariile noastre realizează că au nevoie de o relaţie cu Dumnezeu, încep să câştige perspectiva şi puterea de a se schimba. De asemenea, când caută împlinirea la Dumnezeu, dispare presiunea resimţită de parteneri, copii şi prieteni – persoanele la care căutau înainte împlinire.

După cum am menţionat, uneori când te priveşti prin obiectivul aparatului, ceea ce vezi nu e deloc roz. Sau alteori e prea roz. Cum poţi fi sigur că privindu-te pe tine şi pe ceilalţi prin obiectivul aparatului obţii o imagine fidelă?

Ei bine, acesta este un alt adevăr relaţional: *Foloseşte obiectivul lui Dumnezeu dacă vrei să obţii o perspectivă sănătoasă asupra relaţiilor tale.*

Cu alte cuvinte, trebuie să foloseşti lentile de la Dumnezeu. Lentilele Lui sunt cele mai fidele, niciodată nu te vor prezenta mai bine decât ar trebui să apari, dar întotdeauna vor arăta adevărata frumuseţe din interiorul tău. Căci Dumnezeu te vede aşa cum eşti în realitate.

FOLOSEŞTE OBIECTIVUL LUI DUMNEZEU DACĂ VREI SĂ OBŢII O PERSPECTIVĂ SĂNĂTOASĂ ASUPRA RELAŢIILOR TALE.

În best-seller-ul *Viaţa condusă de scopuri,* Rick Warren descrie modul în care te vede Dumnezeu:

> Tu nu eşti un accident. Naşterea ta nu a fost o greşeală a cuiva, nici un eşec; viaţa ta nu este nici o întâmplare fericită a naturii... Cu mult timp înainte de a fi conceput de părinţii tăi, tu ai fost conceput în mintea lui Dumnezeu. El a fost primul care S-a gândit la tine... El ţi-a făcut trupul exact aşa cum a dorit. De asemenea, El a hotărât talentele naturale pe care le vei avea şi unicitatea personalităţii tale... Şi mai uimitor este faptul că Dumnezeu a decis şi *cum* te vei naşte. Indiferent de circumstanţele naşterii tale şi de identitatea părinţilor tăi, Dumnezeu a avut un plan în crearea ta. Nu are importanţă dacă părinţii tăi au fost buni, răi sau altcumva. Dumnezeu a ştiut că cei doi părinţi au *exact* elementele genetice necesare pentru a te concepe pe tine aşa cum te-a avut El în minte... Dumnezeu nu face nimic accidental şi nici nu greşeşte niciodată. El are o justificare pentru tot ce face... Dumnezeu S-a gândit la tine chiar *înainte* de-a face lumea...Iată, deci, cât de mult te iubeşte şi te preţuieşte Dumnezeu![6]

Crezi această descriere? Crezi că Dumnezeu te iubeşte şi te preţuieşte? Ştii cât de preţios eşti pentru El?[7] Crezi că te acceptă şi te iartă? Eşti convins că eşti de mare preţ pentru El?[8] Dacă vrei să-ţi întăreşti relaţia cu Dumnezeu, vezi Anexa A: Cum să ai o relaţie cu Dumnezeu.

Nu este o întâmplare faptul că organizaţia Alcoolicilor Anonimi şi alte programe de sprijin pentru persoanele dependente vorbesc despre o putere mai mare. Nu este surprinzător că în ţara întreagă programele bazate pe credinţă schimbă vieţile şi relaţiile oamenilor aflaţi în închisori. Aceste programe se bazează pe realitatea că Dumnezeu ne iubeşte şi ne dă puterea de a trăi viaţa din plin. Ele se bazează pe adevărul relaţional care le cere oamenilor să privească viaţa, pe ei înşişi şi toate relaţiile lor prin obiectivul sincer şi plin de dragoste al lui Dumnezeu.

Când ai o relaţie sănătoasă cu Dumnezeu, te afli în cea mai bună poziţie pentru a te vedea aşa cum te vede El şi aceasta te va duce la o relaţie mai sănătoasă cu tine însuţi. Când relaţia ta cu Dumnezeu este dezechilibrată, nu te poţi vedea corect şi îţi lipseşte puterea să-ţi schimbi viaţa sau să te bucuri de ea aşa cum a plănuit Dumnezeu. Lucrurile se complică şi mai mult când şi cealaltă persoană are o relaţie nesănătoasă cu Dumnezeu. Atunci nici unul dintre voi nu se vede clar. Atunci începi să reacţionezi faţă de celălalt din motive greşite – uneori cu o atitudine de superioritate, iar alteori cu sentimente de inferioritate. Dacă nici unul dintre voi nu se poate vedea obiectiv, cum te poţi aştepta ca relaţia să funcţioneze?

Cele trei relaţii ADN sunt corelate. Când una este dezechilibrată, celelalte două au de suferit. Când faci ceva să întăreşti o relaţie, şi celelalte două devin mai puternice.

TOATE CELE TREI RELAŢII TREBUIE SĂ FIE ÎN ECHILIBRU.

Iată şi al treilea motiv pentru care am introdus acest concept al ADN-ului. Am înţeles că relaţia Dumnezeu–tu–alţii face parte din Marea Poruncă: „«Să iubeşti pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău şi cu tot cugetul tău.» Aceasta este cea dintâi şi cea mai mare poruncă. Iar a doua, asemenea ei, este: «Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi.»"[9] Această învăţătură a Noului Testament subliniază ceea ce vedem în ADN: relaţia noastră cu Dumnezeu este prima şi cea mai importantă relaţie, iar capacitatea noastră de a-i iubi pe ceilalţi este legată de capacitatea de a ne iubi pe noi înşine. Aceste trei relaţii par să facă parte din structura noastră genetică.

2. AI FOST CREAT CU CAPACITATEA DE A ALEGE

Deja poţi vedea cum se împletesc lanţurile ADN-ului în relaţiile tale. Ai văzut cum ai fost programat pentru relaţii cu ceilalţi, cu tine însuţi şi cu Dumnezeu.

ADN-UL RELAŢIILOR

1. *Ai fost creat pentru relaţii.*
2. *Ai fost creat cu capacitatea de a alege.*
3. *Ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană.*

ADN-ul ne reaminteşte şi că Dumnezeu ne-a creat cu capacitatea de a alege. Nu poţi să îţi alegi întotdeauna relaţiile – nu-ţi poţi alege părinţii, fraţii şi surorile, sau copiii – dar îţi *poţi* alege comportamentul în aceste relaţii.

Una din afirmaţiile pe care le auzim des din gura celor care au relaţii defectuoase este: „Nu am de ales!"

- Două surori au o ceartă aprinsă şi cea mai în vârstă promite că nu va vorbi cu cea mai tânără până când aceasta nu îşi va cere iertare. Ea spune, fierbând de mânie: „Nu am de ales!"
- Un soţ este infidel şi soţia intentează divorţ, văitându-se: „Nu am de ales!"
- Un bărbat se simte trădat de colegul lui şi pune capăt relaţiei spunând: „Nu am de ales!"
- Un membru din comitetul bisericii este ofensat în mod repetat de opiniile altui membru din comitet. El devine atât de frustrat, încât se retrage din comitet spunând: „Nu am de ales!"

Dumnezeu ţi-a dat puterea de a alege. Deci niciodată să nu-ţi spui: „Nu am de ales!" atunci când relaţia în care te afli traversează o perioadă dificilă. E o minciună. Adevărul este că *ai* posibilitatea să alegi. Ai o mulţime de posibilităţi să alegi.

- Vei alege să rămâi blocat într-o relaţie – sau vei hotărî să soluţionezi domeniile cu probleme?
- Vei alege să-ţi păstrezi resentimentele – sau vei alege să le înfrunţi şi să te eliberezi de ele?
- Vei alege să răneşti cealaltă persoană când ea te răneşte – sau vei alege să priveşti dincolo de durere la problema mai profundă – poate una care ţine de tine?
- Vei alege să fugi atunci când o relaţie devine dificilă – sau vei alege să onorezi relaţia înfruntând problema?
- Vei alege să te priveşti printr-o lentilă care distorsionează imaginea – sau vei alege să te vezi aşa cum te vede Dumnezeu?

În munca mea de consiliere de-a lungul şi de-a latul ţării rămân mereu uimit să văd câtă putere degajă alegerea făcută de un om. Rămân uimit pentru că sunt conştient de cât de dificil le este oamenilor să se schimbe.

Acesta este un alt adevăr profund: *Alegerea înseamnă schimbare.* Deseori este dificil să faci o alegere, pentru că ea necesită o schimbare. Şi schimbarea poate fi ameninţătoare.

ALEGEREA ÎNSEAMNĂ SCHIMBARE.

Samantha şi John erau împreună de doi ani. Samantha dorea să se căsătorească, dar John tergiversa. După o vreme Samantha a început să se simtă frustrată şi a ameninţat că va pune capăt relaţiei. John nu dorea

să o piardă, dar nu dorea nici să se căsătorească – „încă". John a apelat la consiliere şi, după o vreme, Samantha l-a însoţit la o astfel de şedinţă.

În timpul discuţiei cu consilierii, Samantha a spus că ea simte că John nu o iubeşte cu adevărat. John a mărturisit că, atunci când ea aduce în discuţie căsătoria, el se simte prins în capcană – tocmai aspectul care îl îngrijorează cu privire la căsnicie. Se pare că părinţii lui John fuseseră căsătoriţi o viaţă întreagă fără să se fi iubit cu adevărat. John nu îşi dorea o căsnicie ca a lor. Adevărul era că o iubea cu adevărat pe Samantha – foarte mult. Dar nu îşi dorea o căsnicie lipsită de dragoste.

Când a încercat să îndrepte obiectivul spre el însuşi şi să descopere mai mult despre lentilele lui Dumnezeu şi despre felul în care El îl vede, John a aflat mai multe despre ceea ce se petrecea în interiorul lui. La fel s-a întâmplat şi cu Samantha, care a conştientizat lupta interioară a lui John şi a înţeles că insistenţa ei de a se căsători făcea situaţia mai dificilă.

Totul s-a redus la o singură problemă: John trebuia să aleagă.

Uneori la aceasta se reduce totul. Trebuie să preiei controlul asupra vieţii tale, să încetezi să fii o victimă a trecutului şi să începi să te îndrepţi spre ceva nou. Trebuie să alegi. Trebuie să schimbi ceva. Chiar dacă schimbarea te sperie.

Din fericire John a ales. În ciuda fricii lui interioare, a ales să-i ceară Samanthei să se căsătorească cu el. A ales să se schimbe. Alegerea lui a fost un semn al creşterii şi maturizării. A făcut posibil un pas într-o direcţie total nouă în viaţa lor. John şi Samantha s-au căsătorit în mai puţin de un an.

Unul dintre lucrurile pe care John le-a spus mai târziu este deosebit de profund. „Am înţeles," spunea el, „că dacă nu alegeam să mă căsătoresc cu Samantha, acesta era echivalentul unei alegeri. Nefăcând alegerea de fapt alegeam împotriva ei, alegeam să nu o am în viaţa mea. Nu aş putea suporta asta."

LIPSA ALEGERII ESTE ÎN SINE O ALEGERE.

Greşeala pe care atât de mulţi o facem în relaţiile noastre este să credem că, dacă lăsăm lucrurile aşa cum sunt, dacă reuşim să amânăm alegerea, schimbarea, vom putea trece cu bine prin experienţele dificile. Nu înţelegem că, neluând o decizie critică, noi de fapt *alegem*. Dacă nu facem nimic, schimbarea ne va fi impusă.

Ce vei alege? Vei auzi această întrebare pe întreg parcursul cărţii, ca un memento al celui de-al doilea lanţ al ADN-ului relaţiilor. Marea

întrebare rămâne în prim-plan: Vei alege să acţionezi în sensul împiedicării sau îmbunătăţirii relaţiilor tale? Această alegere îţi va influenţa toate aspectele vieţii.

Cred că cea mai interesantă implicaţie a cunoaşterii faptului că am fost creat cu capacitatea de a alege este că toate *gândurile* mele determină toate *acţiunile* şi *emoţiile* mele. Indiferent de ce îmi fac alţii sau de circumstanţele cu care mă confrunt zilnic, eu îmi determin toate sentimentele – de tristeţe sau de bucurie – prin ceea ce *aleg* să gândesc şi prin modul în care *aleg* să reacţionez la ceea ce mi se întâmplă. Îmi place această libertate. Când vei ajunge la capitolul 4, vei vedea că gândurile tale zilnice determină totul cu privire la tine.

3. AI FOST CREAT SĂ-ŢI ASUMI RESPONSABILITATEA PENTRU PROPRIA PERSOANĂ

La începutul acestui capitol am spus că povestea lui Adam şi a Evei este povestea noastră. Ei au fost creaţi să-şi asume responsabilitatea pentru ei înşişi. Dar, după ce au ales să nesocotească porunca lui Dumnezeu, ei şi-au încălcat şi principiile ADN-ului. Când au fost confruntaţi cu consecinţele alegerilor lor, nici Adam şi nici Eva nu au fost dispuşi să-şi asume responsabilitatea. Fiecare a arătat cu degetul şi a aruncat vina asupra altcuiva. Aşa suntem şi noi. Când ne trezim într-un impas relaţional, arătăm cu degetul înspre cealaltă persoană. *El* e vinovatul. *Ea* e vinovata.

Unul dintre mesajele-cheie ale acestei cărţi este nevoia de a ne asuma responsabilitatea pentru acţiunile şi alegerile noastre. Din păcate este un mesaj nou pentru mulţi oameni. Este mult mai uşor să aluneci în tiparul stabilit în grădina Edenului: învinovăţeşte-l pe celălalt.

Este un tipar pe care Carlos şi Andrea îl cunoşteau prea bine. În cei cinci ani de căsnicie, Andrea a condus bugetul şi finanţele casei. Carlos lucrează în construcţii, iar Andrea este învăţătoare la o şcoală de stat. Împreună ei câştigă suficient pentru un trai decent, dar la sfârşitul lunii nu rămân cu prea mult. Carlos cheltuieşte bani pe filme, DVD-uri şi jocuri pentru calculator, iar Andrea se luptă s-o scoată la capăt de la o lună la alta.

Carlos şi Andrea se ceartă din cauza banilor. Carlos cheltuieşte, Andrea reduce bugetul. De fiecare dată când Andrea impune restricţii la cheltuieli, Carlos cheltuieşte mai mult, ceea ce o face pe Andrea să reducă bugetul şi mai mult. Şi tot aşa. Banii sunt o sursă continuă de conflict. Când certurile au devenit prea serioase, au apelat la consiliere.

În biroul de consiliere, Carlos arată spre Andrea şi spune:

— Nu mă mai lasă să cheltuiesc nici un ban.

Andrea arată spre Carlos şi spune:

— Este iresponsabil şi cheltuieşte prea mult pe distracţii. Dacă va continua aşa, nu vom mai avea bani pentru chirie şi pentru alimente. Trebuie să impun nişte limite.

Carlos răspunde:

— Mă face să mă simt ca un puşti care trebuie să-i ceară voie mamei să-şi cumpere ceva.

Când Carlos şi Andrea au venit la Smalley Marriage Institute, ei au înţeles foarte repede că se învinovăţeau unul pe altul în loc să se uite la propriile acţiuni şi cuvinte. În consilierea cuplurilor, noi nu le permitem celor doi nici măcar să se gândească să se concentreze asupra celuilalt. L-am provocat pe Carlos să se vadă ca parte a problemei şi să se concentreze doar asupra lui. Când a acceptat să facă acest lucru, el a putut să-şi asume responsabilitatea pentru obiceiul de a cheltui prea mult şi să coopereze cu Andrea pentru a păstra un buget echilibrat. De asemenea, i-am cerut Andreei să se vadă ca parte a problemei şi să-şi asume responsabilitatea de a-şi controla tendinţele dominante şi cuvintele înjositoare. Ea a auzit cum se simţea Carlos când îl certa cu privire la cheltuielile lui. Cu cât s-au înţeles mai bine unul pe altul şi cu cât au înţeles mai bine ce se întâmpla cu ei, cu atât le-a fost mai uşor să se concentreze asupra schimbării propriei persoane.

Mai târziu vom vorbi mai pe larg despre responsabilitatea personală, despre comunicarea în relaţii şi despre crearea unei situaţii reciproc avantajoase. Dar totul începe cu înţelegerea codului ADN al relaţiilor:

1. *Ai fost creat pentru relaţii.*
2. *Ai fost creat cu capacitatea de a alege.*
3. *Ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană.*

Viaţa înseamnă relaţii, restul sunt doar detalii. Dumnezeu te-a creat pentru relaţii. Nu poţi schimba acest adevăr. Poţi acţiona fie în acord cu acest cod ADN, fie împotriva lui, dar nu poţi alege existenţa sau inexistenţa lui. Poţi alege doar dacă vei încerca să faci aceste relaţii minunate sau le vei permite să provoace – atât ţie cât şi altora – multă durere.

Alege cu înţelepciune. Alege viaţa. Fii pregătit să-ţi asumi responsabilitatea de a lua deciziile – chiar şi cele dificile – care vor face ca bucuria, pacea şi satisfacţia să curgă în relaţiile tale.

În capitolul următor vom prezenta tiparul identificabil care apare aproape de fiecare dată când ai un conflict cu alţii. Există un dans al relaţiilor pe care îl dansăm cu toţii, iar când îl recunoşti şi îl eviţi, vei vedea tot mai puţine conflicte în toate relaţiile tale. Îţi garantez că înţelegerea dansului tău relaţional îţi va schimba viaţa.

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

ADN-UL RELAŢIILOR

1. **ADN-ul relaţiilor**
   - *Ai fost creat pentru relaţii.* Relaţiile fac parte din planul creaţiei. Ai fost creat să ai nevoie de relaţii.
   - *Ai fost creat cu capacitatea de a alege.* Nu îţi poţi alege întotdeauna relaţiile, dar îţi poţi alege comportamentul în aceste relaţii.
   - *Ai fost creat să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană.* Eşti responsabil pentru alegerile şi acţiunile tale. Nu-l poţi schimba pe celălalt, dar poţi să-ţi asumi responsabilitatea pentru comportamentul tău.
2. **Ai o relaţie cu alţii, cu tine însuţi şi cu Dumnezeu.** Nu numai că fiecare dintre aceste relaţii este importantă, dar între ele există legături reciproce complexe.
3. **Problema nu e niciodată numai la cealaltă persoană.** Problema pe care o ai cu altă persoană este adesea o problemă pe care o ai cu tine însuţi.
4. **Include-te şi pe tine în fotografie.** Când te vezi în acelaşi cadru cu cealaltă persoană, vei începe să te vezi atât ca parte a problemei, cât şi ca parte a soluţiei.
5. **Foloseşte obiectivul lui Dumnezeu pentru o perspectivă sănătoasă asupra relaţiilor tale.** Doar când îţi priveşti relaţiile prin lentile corecte – lentilele lui Dumnezeu – îi poţi vedea pe alţii aşa cum îi vede El şi te poţi vedea pe tine aşa cum te vede El. Aceste lentile constituie baza unor relaţii sănătoase.
6. **Cele trei relaţii trebuie să fie în echilibru.** Fiecare dintre cele trei relaţii este atât de legată de celelalte două, încât dacă una este dezechilibrată şi celelalte două se vor dezechilibra.
7. **Alegerea înseamnă schimbare.** Toate relaţiile implică o alegere. Când alegi să construieşti relaţii sănătoase, adesea descoperi că lucrurile trebuie să se schimbe. Trebuie să alegi schimbarea, chiar dacă aceasta te sperie.
8. **Lipsa alegerii este în sine o alegere.** Când amâni să iei o decizie, să faci o schimbare, tu de fapt *faci o alegere*. Dacă nu faci nimic, schimbarea îţi va fi impusă.

3

DANSUL CARE DISTRUGE RELAŢII

Între două sesiuni din cadrul unui seminar marital undeva în Midwest, un cuplu evident nefericit, Dan şi Celeste, l-au abordat pe fiul meu, Michael.[1] Acesta tocmai le vorbise despre cum ar trebui să găsească cuplurile întotdeauna o soluţie reciproc avantajoasă la conflictele lor, astfel încât nici unul să nu se simtă învins (vezi mai multe pe această temă în capitolul 8).

— Nu prea vedem cum am putea găsi o soluţie reciproc avantajoasă la problemele noastre, spuse femeia exasperată.

— Chiar aşa? răspunse Michael.

— Este imposibil, insistă Celeste. Soţul meu nu lucrează de şase luni şi conflictul nostru este legat de locul unde vom locui.

Dan interveni şi explică repede că a căutat de lucru peste tot, dar nu a găsit nimic. Recent i s-a oferit o slujbă la distanţă de trei state.

— Dar soţia mea nu este de acord cu mutarea, spuse el cu iritare în voce. Nu vrea în ruptul capului să ne mutăm. Pur şi simplu nu vrea.

Ambii parteneri păreau foarte obosiţi, puţin supăraţi şi extrem de frustraţi.

— Care credeţi că este problema voastră? întrebă Michael.

— Problema este că soţia mea vrea să rămânem aici, în oraşul în care am trăit în ultimii zece ani, iar eu vreau să ne mutăm, ca să pot munci şi să asigur din nou traiul familiei mele.

— Bun, spuse Michael, deci conflictul este legat de decizia de a rămâne sau de a pleca.

— În esenţă, da, încuviinţă Dan.

Michael dădu din cap. Apoi, spre marea surprindere a celor doi, spuse:

— Nu aceasta este de fapt problema voastră.

Şi începu să-i înveţe despre dansul care le distrugea căsnicia.

CARE ESTE PROBLEMA?

Michael încerca să le spună celor doi soţi că problema lor „de suprafaţă" nu era adevărata lor problemă. El exprimase un adevăr ADN: Problema aparentă este rareori adevărata problemă. Cu alte cuvinte, ceea ce pare a fi problema de multe ori nu este de fapt problema.

PROBLEMA APARENTĂ ESTE RAREORI ADEVĂRATA PROBLEMĂ.

Acum, la început de capitol, gândeşte-te la domeniile problematice din relaţiile tale. Care crezi că este problema în fiecare dintre ele? Încearcă să o numeşti. Păstrează-ţi mintea deschisă în timp ce te gândeşti la adevărul ADN – conflictul pe care l-ai identificat s-ar putea să nu fie problema esenţială.

Aşadar, care era problema lui Dan şi a lui Celeste? Pentru a-i ajuta să o descopere, Michael le-a pus în repetate rânduri o întrebare de bază: „Şi ce dacă?" Nu e o întrebare superficială, menită să le minimalizeze problema, considerând-o lipsită de importanţă. E o întrebare serioasă: „De ce, în mintea ta, este aceasta o problemă?"

A început prin a o întreba pe Celeste:

— Şi ce dacă vă veţi muta în alt stat? De ce este aceasta o problemă?

— Pentru că nu aş mai putea fi lângă familia şi prietenii mei, răspunse ea.

— Şi? continuă Michael, încercând s-o ajute să înţeleagă mai profund lucrurile. De ce este aceasta o problemă pentru tine?

— Pentru că ei reprezintă un grup de sprijin important pentru mine, spuse ea.

— Dar, răspunse Michael, ai un soţ care te va sprijini. Şi vei găsi şi alţi prieteni. De ce este o problemă pentru tine să părăseşti acest grup de sprijin?

După câteva minute în care Michael continuă să sondeze cu blândeţe problema, femeia vizibil supărată recunoscu în cele din urmă:

— Nu simt că sunt pe locul întâi în viaţa soţului meu.

— Aha, punctă Michael. Cred că am descoperit care este adevărata problemă.

În sfârşit ea găsise cuvintele pentru a formula adevărata problemă, iar aceasta nu era mutarea în alt stat.

— Mă simt neînsemnată, de parcă nu aş fi o prioritate, îi spuse ea soţului ei, şi de aceea mă sperie mutarea. Mă tem că voi fi singură. Apoi începu să plângă.

Soţul ei asimila toate acestea în tăcere. Michael s-a oprit şi s-a întors spre el. În următoarele minute cei doi bărbaţi au avut o conversaţie similară. La sfârşit bărbatul începu şi el să plângă.

— Scumpo, îi spuse el soţiei, nu mă simt ca un bărbat. Mă tem că dacă vom rămâne în oraşul tău mă voi simţi în continuare neajutorat. Simt că familia ta controlează toate detaliile vieţii noastre.

Înţelegi acum? Nu mutarea era problema, ci faptul că Celeste se simţea nesemnificativă şi că Dan simţea că nu deţine controlul asupra vieţii lui.

Mai putem observa ceva foarte important cu privire la problema lor. În esenţă, amândoi se temeau.

Dar tu? Pune-ţi întrebarea: „Şi ce dacă?" Pune-o de mai multe ori. Unde te conduce? S-ar putea să te conducă spre miezul problemelor relaţiei tale.

PROBLEMA ELEMENTARĂ

Îţi aminteşti tiparul pe care l-a descoperit echipa lui Greg şi Bob când au analizat eficacitatea şi succesul procedurilor utilizate în cadrul seminariilor noastre şi pe care l-am menţionat în capitolul întâi? Echipa a ajuns la această concluzie uluitoare: Dansul distructiv în care se angaja *fiecare* cuplu izvora din teamă. Fiecare soţ şi soţie acţiona dintr-un sentiment elementar de frică.

Îndrăznesc să afirm că fiecare persoană de pe această planetă se luptă cu o frică elementară. Asta te include şi pe tine. Poate nu-ţi place să auzi aşa ceva. Poate deja mă contrazici: „Dar, Gary, mie nu mi-e frică de nimic. Mă simt în perfectă siguranţă în casa mea. Nu mi-e frică de alţi oameni." Asta e bine, dar eu nu mă refer la acel gen de frică. Eu mă refer la frica de eşec, la frica de a nu fi iubit sau la frica de a fi singur.

Dacă ne gândim bine, nu ar trebui să ne surprindă. Frica este la fel de veche ca grădina Edenului. La început Adam şi Eva s-au bucurat de o relaţie desăvârşită şi satisfăcătoare cu Dumnezeu şi unul cu celălalt. Dar în momentul în care au nesocotit porunca lui Dumnezeu şi au ales să urmeze sfatul şarpelui, s-a instalat frica. Frica a stricat

relaţia lor cu Dumnezeu şi relaţia dintre ei. Şi de atunci îi simţim efectele distrugătoare.

TE LUPŢI CU O FRICĂ ELEMENTARĂ.

Care ar fi aceste temeri? Am descoperit că cele mai multe femei simt o frică elementară legată de deconectare – frica de a nu fi ascultate, de a nu fi apreciate, de a pierde cumva dragostea celorlalţi. De cealaltă parte, frica elementară a celor mai mulţi bărbaţi este legată de sentimentul de neputinţă sau de acela de a fi controlaţi – le e frică de eşec sau de a nu fi luaţi în seamă. O versiune a acestor două forme de frică pare să existe într-o oarecare măsură în fiecare. În cartea sa, *You Just Don't Understand*, autoarea Deborah Tannen atrage atenţia asupra acestor două temeri elementare pentru a ajuta bărbaţii şi femeile să se înţeleagă mai bine.

Bineînţeles, s-ar putea să nu foloseşti exact aceste cuvinte pentru a descrie ce simţi. S-ar putea să fii mai conştient de sentimentele de respingere sau abandon decât de cele de deconectare, de pildă, sau de sentimentele de jenă sau desconsiderare decât de cele de neajutorare. Iată secretul: *Dacă nu îţi identifici frica elementară şi dacă nu înţelegi cum tinzi să reacţionezi când cineva apasă butonul acestei temeri, relaţiile tale vor avea de suferit.* De fiecare dată!

Care este frica ta elementară? Ai descoperit-o deja? Cei mai mulţi oameni nu şi-o cunosc. Cei mai mulţi oameni nu sunt conştienţi de teama care se ascunde în spatele multora dintre relaţiile lor problematice. Dacă nu ştii sau nu eşti sigur care este frica ta elementară, poţi să ţi-o identifici folosind următoarea listă, alcătuită de Smalley Marriage Institute, şi care conţine cele mai frecvente forme de frică întâlnite la bărbaţi şi femei. Am observat că cele mai des întâlnite forme de frică elementară sunt toate legate de cele două temeri primare: frica de a fi controlat (de a pierde puterea) şi frica de a fi deconectat (de a fi separat de alţi oameni şi de a fi singur). (Îţi recomand să termini de citit acest capitol şi apoi să completezi chestionarul Dansul fricii, pe care îl găseşti în Anexa B).

FRICA MEA ELEMENTARĂ ESTE SĂ MĂ SIMT:

1. Neajutorat, fără putere sau controlat
2. Respins, de parcă oamenii m-ar alunga din viaţa lor
3. Abandonat sau lăsat în urmă, ca într-un divorţ
4. Deconectat de alţii sau singur

5. Ca un ratat
6. Imposibil de iubit, de parcă nimeni nu m-ar putea iubi
7. Deficient, de parcă ceva nu ar fi în regulă cu mine, de parcă eu aş fi problema
8. Inadecvat, de parcă nu m-aş ridica la nivelul celorlalţi aşa cum ar trebui
9. Rănit, atât emoţional cât şi fizic
10. Ipocrit sau fals
11. Inferior, de parcă nu aş fi la fel de valoros ca alţii (desconsiderat)
12. Înşelat, prădat sau folosit
13. Neapreciat, de parcă vorbele şi faptele mele sunt ignorate sau neapreciate
14. Neîmplinit, de parcă ce mi se întâmplă mă va conduce la o viaţă lipsită de satisfacţie
15. Umilit, de parcă nu aş avea demnitate sau respect de sine
16. Manipulat, ca şi cum alţii m-ar înşela
17. Izolat, ca şi cum alţii şi-ar planifica să mă ignore

Te încurajez să-ţi „ţintuieşti" cât mai exact frica. Paşii pentru construirea unor relaţii puternice pe care îi vom prezenta în restul cărţii vor funcţiona mult mai bine dacă îţi identifici corect frica elementară. Atunci, dintr-o dată, întreaga lume ţi se va deschide. Am văzut acest fenomen de nenumărate ori.

DANSUL FRICII

Identificarea fricii tale elementare este importantă deoarece frica este muzica ce dă startul dansului relaţional pe care echipa lui Greg şi Bob l-a identificat la cuplurile care au participat la seminariile maritale. Echipa a numit acest dans *dansul fricii*. Ai crede că dansul fricii nu este un dans pe care *l-ar alege* cineva. Ai crede că cei mai mulţi oameni ar dansa mai degrabă un dans pozitiv, cum ar fi dansul dragostei sau dansul bucuriei. Dar dacă nu înţelegem dansul fricii şi cum *putem* alege să nu îl dansăm, el va fi dansul implicit în cele mai multe relaţii.

Aşadar, cum funcţionează dansul fricii? Să ne uităm la un eveniment din viaţa fiului meu Greg şi a soţiei lui, Erin. Citeşte următoarea relatare, ţinând seama de temerile lor elementare: frica elementară a lui Greg este de eşec, iar a lui Erin de neapreciere, de a nu fi preţuită pentru ceea ce spune sau face.

Într-o seară, în timp ce Erin lucra în schimbul de noapte la spital, Greg se plictisea; şi pentru că îi place să decoreze casa, a decis să schimbe aranjamentul mobilei din dormitor. De obicei lui Erin îi plac aranjamentele lui. Greg a mutat patul, a repoziţionat bibelourile şi rafturile lor, a mutat măsuţa de toaletă şi a dat camerei o nouă înfăţişare. Apoi s-a culcat şi a stins luminile.

Câteva ore mai târziu, când a ajuns acasă, Erin nu a aprins lumina pentru că nu a vrut să-l trezească pe Greg. A intrat în dormitor în vârful picioarelor şi imediat s-a lovit de masa care nu fusese acolo când a plecat la lucru. S-a împiedicat şi a căzut pe o pereche de schiuri de colecţie care erau rezemate de perete. Schiurile, la rândul lor, s-au prăbuşit peste un raft care susţinea figurinele ei marca Precious Moments, la care ţinea foarte mult. Cele mai multe s-au spart şi au căzut exact în capul lui Greg.

Combinaţia de sticlă spartă, obiecte zburătoare şi ţipete l-a trezit pe Greg. A sărit din pat uitând de mutările pe care le făcuse în dormitor şi s-a izbit direct în perete, spărgându-şi nasul. O noapte nu tocmai obişnuită!

Când s-a aprins lumina, au început să strige unul la celălalt. Erin l-a criticat pe Greg pentru că mutase mobila fără a vorbi mai întâi cu ea despre asta; cuvintele ei pline de mânie l-au făcut pe Greg să se simtă ca un ratat. Greg a bagatelizat preocuparea lui Erin şi şi-a apărat decizia de a redecora dormitorul; cuvintele lui au făcut-o să simtă că opinia ei nu contează. Strigătele, argumentele şi sarcasmul au continuat – dansul fricii era în plină desfăşurare.

Observi ce s-a întâmplat? Fiecare a apăsat butonul fricii celuilalt. Erin a apăsat butonul fricii de eşec a lui Greg. Greg a apăsat butonul fricii de neapreciere a lui Erin. Nu a fost nevoie de nimic mai mult pentru o noapte sălbatică de dans. Este uimitor cum încercăm să-l *oprim* pe celălalt să ne facă să ne simţim „rataţi", „neapreciaţi" sau oricum altcumva, în funcţie de frica noastră elementară. De fapt, ceilalţi nu fac decât să scoată la iveală frica noastră elementară şi ne dau ocazia să alegem un curs de acţiune mai bun, care să ne permită să ne tratăm frica elementară într-un mod sănătos.

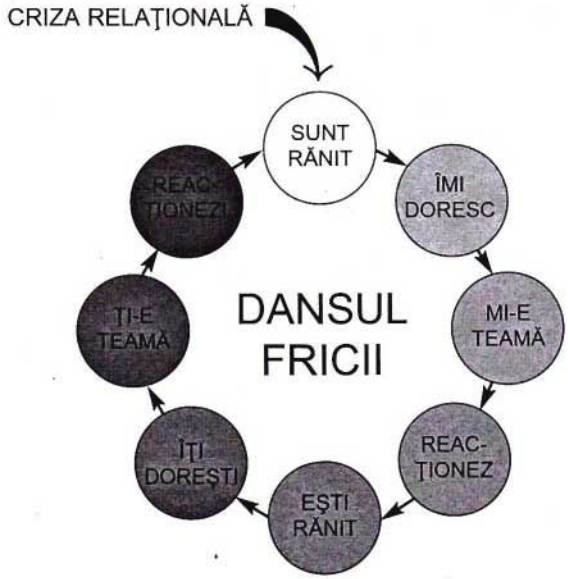
Trist este că Greg şi Erin au dansat acelaşi dans distructiv timp de ani de zile. Privind în urmă ei văd acelaşi tipar repetându-se în fiecare ceartă majoră din căsnicia lor. Ei au recunoscut tiparul destul de devreme, dar nu aveau idee cum să-l distrugă. Unul dintre ei se retrăgea, şi chiar dacă în cele din urmă lucrurile se calmau, ei păreau să revină mereu la acelaşi dans dăunător.

Obiceiurile lor nu s-au schimbat până când au înţeles în cele din urmă paşii din dansul fricii şi totodată au înţeles că pot *alege* să rupă ritmul dansului şi să înveţe nişte paşi noi de dans, atât de importanţi.

Îţi sună cât de cât cunoscut? Te poţi identifica în acţiunile lui Greg şi Erin? Adevărul este că ne confruntăm cu această dinamică nu doar în căsnicie, ci în toate relaţiile. Din nefericire dansul fricii este unul universal. Observi un dans al fricii în relaţiile tale care produc durere? Îţi apasă oamenii butoanele fricii? Cum reacţionezi?

PAŞI ÎN DANSUL FRICII

Care sunt deci paşii în dansul fricii? Următoarea schemă prezintă paşii dansului, ce se întâmplă în interiorul nostru şi modul în care acţiunile noastre determină în alţii tipare identice sau similare.



Să privim din nou la povestea lui Greg şi Erin pentru a identifica cei patru paşi ai dansului fricii: rănire, dorinţă, teamă şi reacţie.

Să începem cu Erin. Toată povestea a început când Greg a redecorat camera fără a discuta cu ea.

Erin *se simte rănită*. Aminteşte-ţi adevărul ADN: Problema aparentă este rareori adevărata problemă. Problema nu era că Greg a redecorat camera; unele soţii ar fi încântate ca soţii lor să facă aşa ceva. Problema era că Greg a considerat că opinia lui Erin nu este suficient de importantă pentru a discuta cu ea înainte de a face redecorarea. Asta o face pe Erin să se simtă rănită.

Erin *doreşte*. Ea îşi doreşte să fie apreciată, vrea ca Greg să ţină cont de sentimentele, ideile şi durerea ei. Vrea ca Greg să înţeleagă că s-a simţit lăsată pe dinafară în luarea unei decizii care în cele din urmă i-a produs durere fizică şi i-a spart colecţia de bibelouri. Îşi doreşte ca soţul ei să-i împlinească nevoile. Ea vede în Greg nu numai cauza problemei, ci şi soluţia la toate dorinţele ei. Doreşte ca el să-şi schimbe comportamentul în aşa fel încât ea să nu se mai simtă niciodată neapreciată.

Erin *se teme.* Când Erin simte că Greg nu este dispus şi nici capabil să-i împlinească dorinţele, se teme că nu va fi apreciată. În ultimă instanţă se teme să nu piardă conexiunea cu Greg. Ea gândeşte: *Dacă nu mă apreciază pentru ceea ce sunt, ceea ce fac sau ceea ce simt, poate că nu va mai dori să fie cu mine.*

Erin *reacţionează.* Mânată de frică, Erin reacţionează şi începe să strige la Greg. Îl ia la rost: „De ce ai făcut schimbări în dormitor fără să mă întrebi mai întâi?" Continuă să strige la el, înjosindu-l şi criticându-l. Îşi alege cuvintele în aşa fel încât să-l determine să-şi schimbe comportamentul, pentru că ea este convinsă că el este problema ei.

Acum să vedem ce se întâmplă în interiorul lui Greg în timp ce Erin reacţionează la rănile, dorinţele şi temerile ei.

1. Greg *se simte rănit.* Când Erin începe să-l bombardeze cu întrebări şi critici, el se simte rănit. Nu înţelege de ce Erin nu vede că tot ce s-a întâmplat a fost un accident. Ceva ce s-a dorit a fi un lucru bun s-a transformat dintr-o dată într-un dezastru. El se simte rănit.

2. Greg *doreşte.* El vrea să simtă că este un soţ bun. Vrea ca soţia lui să-i împlinească dorinţele, să-l ajute să se simtă un soţ bun. El vede în ea nu doar cauza problemei lor, ci şi soluţia la toate dorinţele lui.

3. Greg *se teme.* Când Greg simte că Erin nu este dispusă să îl ajute să se simtă un soţ bun, el se teme că este un ratat. El gândeşte: *Sunt un soţ groaznic. Îmi rănesc soţia; nu pot să fac nimic bine.*

4. Greg *reacţionează.* Mânat de frică, Greg reacţionează strigând la rândul lui la Erin, pentru că se simte ca un ratat. Vrea ca Erin să-şi schimbe comportamentul pentru ca el să nu se mai simtă ca un ratat. Ea este problema lui. „Erin, nu am ştiut că vrei să-ţi cer permisiunea înainte de a muta mobila. Dacă vrei să mă consult cu tine înainte, trebuie să-mi spui acest lucru. Nu îţi pot citi gândurile. De ce faci atâta tărăboi? Ce s-a întâmplat, s-a întâmplat. A fost doar un accident. Nici tu nu eşti perfectă." Toate cuvintele lui nu fac decât să îi accentueze sentimentul că nu e apreciată. Şi astfel dansul continuă.

DANSUL FRICII ÎN CAZUL TĂU

Ca să fim siguri că ai înţeles acest dans, să ne uităm la cum ar putea arăta dansul fricii în cazul tău.

1. *Te simţi rănit.* Cum e durerea ta? Gândeşte-te la gama de emoţii pe care le experimentezi când eşti rănit: consternare, tristeţe, deconectare de semeni, mânie, confuzie, îngrijorare, furie, frustrare, oroare, jenă. Acestea sunt doar câteva cuvinte care ar putea descrie durerea din viaţa ta.

2. Tu *doreşti*. Când eşti rănit vrei o soluţie. Vrei lucruri care să te facă să te simţi mai bine. Uneori te gândeşti că mâncarea te va ajuta să te simţi mai bine, mersul la cumpărături îţi va înlocui durerea, concentrarea asupra copiilor sau a altor lucruri te va ajuta să-ţi uiţi problemele, băutura îţi va amorţi durerea. Faci liste întregi de lucruri care crezi că ţi-ar satisface toate dorinţele, sau reduci conflictul la acel unic lucru de care crezi că ai nevoie pentru a te simţi satisfăcut: ca celălalt să se schimbe pentru ca tu să te simţi mai bine.

Fără să-ţi dai seama, deseori te aştepţi ca celălalt să se schimbe pentru a te satisface şi pentru a-ţi da ceea ce vrei. Vezi în el sau în ea atât problema cât şi soluţia. Te gândeşti: *Dacă partenerul meu s-ar schimba.* Sau: *Dacă aş avea un alt şef, aş fi promovat la locul de muncă.* Sau: *Dacă ea ar...* Sau: *Dacă prietenii mei ar...* Sfârşitul frazei este întotdeauna: *atunci aş putea fi fericit.*

NU TE AŞTEPTA CA CELĂLALT SĂ FIE SOLUŢIA TA.

Vezi firul comun în acest raţionament? *Aşteptări greşit plasate.* Când te aştepţi ca oamenii, locurile şi lucrurile să-ţi împlinească dorinţele, vei fi dezamăgit. Şi ori de câte ori aştepţi ajutor din surse greşite, rezultatul este teama.

DORINŢELE NOASTRE

- ACCEPTARE – vreau să fiu acceptat necondiţionat
- HAR – vreau un lucru bun (de exemplu iertare) pe care nu-l merit
- CONECTARE – vreau să fiu în legătură cu alţii
- TOVĂRĂŞIE – vreau relaţii profunde, intime
- SUCCES – vreau să realizez sau să îndeplinesc ceva
- AUTO-DETERMINARE – vreau să am independenţă şi liber arbitru
- ÎNŢELEGERE – vreau să fiu cunoscut
- DRAGOSTE – vreau să mă simt atrăgător pentru alţii
- APRECIERE – vreau să fiu apreciat pentru ceea ce sunt
- COMPETENŢĂ – vreau să am îndemânări şi abilităţi care aduc succes
- RESPECT – vreau să fiu admirat şi stimat
- VALOARE – vreau să mă simt important
- CINSTE – vreau să mă simt ca o comoară nepreţuită
- DEDICARE – vreau să am siguranţă necondiţionată în relaţii

- SEMNIFICAŢIE – vreau să am semnificaţie şi scop
- ATENŢIE – vreau să fiu luat în seamă
- MÂNGÂIERE – vreau să am sentimentul de bunăstare
- SUSŢINERE – vreau ca cineva să se îngrijească de mine
- APROBARE – vreau să fiu plăcut şi acceptat
- SĂ FIU DORIT – vreau ca oamenii să mă caute
- SIGURANŢĂ – vreau să mă simt protejat şi în siguranţă
- AFECŢIUNE – vreau să simt dragoste şi căldură
- ÎNCREDERE – vreau să am încredere în alţii
- SPERANŢĂ – vreau siguranţa că voi obţine ce iubesc şi ce îmi doresc
- BUCURIE – vreau să mă simt satisfăcut şi fericit

3. Te *temi.* Prin intermediul miilor de seminarii maritale organizate atât la centrele noastre de consiliere, cât şi în întreaga lume, am înţeles că atunci când un conflict stârneşte emoţii puternice de durere şi dorinţă, el atinge şi anumite temeri. Gândeşte-te la propriile tale relaţii cu probleme. Vrei să te conectezi cu alţii, dar te temi că nu eşti suficient de atrăgător (ori competent, isteţ, sau orice altceva). Vrei să fii acceptat, dar ţi-e teamă că nu eşti suficient de bun. Vrei respect, dar te temi că celălalt te va privi cu superioritate. Vrei să controlezi situaţia, dar te temi că eşti lipsit de putere.

Observi cum temerile tale îţi reflectă de fapt dorinţele? Când simţi că dorinţele tale nu vor fi împlinite, experimentezi frica:

NU PUTEM TRĂI FĂRĂ	**DECI NE TEMEM DE**
Acceptare	Respingere
Har	Judecată
Conectare	Deconectare
Tovărăşie	Singurătate
Succes	Eşec
Auto-determinare	Neajutorare
Înţelegere	Sentimentul de a fi greşit înţeleşi
Dragoste	Dispreţ
Apreciere	Neapreciere
Competenţă	Deficienţă
Respect	Inferioritate
Valoare	Lipsă de valoare
Cinste	Desconsiderare
Demnitate	Umilinţă
Dedicare	Abandon
Semnificaţie	Sentimentul de a ne simţi lipsiţi de importanţă

Atenţie	Sentimentul de a fi ignoraţi
Sprijin	Sentimentul de a fi neglijaţi
Aprobare	Condamnare
A fi doriţi	Sentimentul de a nu fi doriţi
Siguranţă	Pericol
Afecţiune	Sentimentul de a nu fi plăcuţi
Încredere	Neîncredere
Speranţă	Disperare
Bucurie	Nefericire

Chiar dacă am enumerat aici douăzeci şi cinci de dorinţe şi temeri, echipa lui Greg şi Bob a descoperit că toate dorinţele noastre cele mai profunde îşi au originea în dorinţa de conectare şi în cea de control. Prin urmare, cele mai profunde temeri ale noastre sunt frica de a pierde conectarea cu semenii şi frica de a pierde controlul.

4. *Reacţionezi.* Dacă eşti ca cei mai mulţi oameni, în mod conştient sau inconştient vei cădea în vechiul tipar de reacţie atunci când cineva îţi apasă butonul fricii. Vei face orice pentru a-ţi atenua

DANSUL DISTRUGĂTOR AL FRICII

Când cineva îţi apasă butonul fricii, tinzi să reacţionezi cu vorbe şi acţiuni nesănătoase, menite să-l motiveze pe celălalt să se schimbe şi să îţi dea ce doreşti. Adesea reacţiile tale declanşează frica elementară a celuilalt, care la rândul său reacţionează cu vorbe sau acţiuni nesănătoase în încercarea de a te determina să-i împlineşti dorinţele. Şi deodată vă treziţi în plin dans al fricii.

durerea. Vei încerca orice pentru a evita sentimentul groaznic al dorinţei. Vei face sau vei spune orice pentru a-ţi potoli frica.

Cel mai adesea emoţiile şi gândirea ta duc la un comportament care dăunează relaţiilor. Când te temi că dorinţele tale nu vor fi împlinite, reacţionezi. Ţi-e frică să nu pierzi controlul şi de aceea încerci să-l preiei cu forţa.

Ţi-e teamă să nu pierzi conectarea şi de aceea încerci să o ţii cu toată forţa. Echipa noastră descrie aceste reacţii drept încercarea ta de a deveni brokerul propriilor tale dorinţe. Doreşti cu disperare să fie cum vrei tu – să fii stăpân, să-ţi depăşeşti sentimentele de neajutorare.

Aceasta înseamnă că nu numai frica ta elementară îţi subminează şi îţi vatămă relaţiile, ci şi modul în care *alegi* să reacţionezi atunci când cineva îţi declanşează frica. Cei mai mulţi dintre noi ne abordăm frica într-un mod nesănătos şi greşit şi, prin urmare, ne sabotăm singuri relaţiile.

ESTE DANSUL FRICII ÎN ÎNTREGIME RĂU?

Mulţi oameni ne spun: „S-ar putea ca dansul fricii să nu fie cel mai bun dans, dar câteodată mă face să mă simt mai bine. Cum poate să fie rău?" Multe din comportamentele nesănătoase prin care încercăm să facem faţă situaţiilor – reacţiile noastre – servesc unor scopuri „de adaptare". Cu toate că ne deteriorează relaţiile, ele ne fac să ne simţim mai bine, cel puţin într-o anumită măsură.

Să luăm, de exemplu, retragerea. Mulţi bărbaţi se retrag în ei înşişi atunci când le este apăsat butonul fricii. Ei nu vor să ţipe şi să strige, dar nici nu doresc ca butonul respectiv să fie acţionat din nou. Şi atunci ce fac? Pleacă. Se urcă pe motocicletă sau se îndreaptă spre garaj. Sau poate dispar doar în spatele unui ziar pe care l-au citit deja.

Indiferent de modalitatea aleasă, ei ies din conflict fugind – fie în plan fizic, fie în plan emoţional. Prin fugă ei încearcă să se protejeze – dar actul acesta răneşte relaţia şi o face să se deterioreze. Retragerea declanşează aproape întotdeauna frica de deconectare a femeii...şi astfel dansul continuă.

Desigur că retragerea este doar una din reacţiile noastre atunci când se apasă butonul fricii. Următoarea listă cuprinde unele dintre cele mai des întâlnite reacţii când ne temem că dorinţele noastre nu vor fi împlinite.

REACŢIA	EXPLICAŢIA
Retragere	Îi eviţi pe ceilalţi sau te înstrăinezi fără a rezolva problema; stai îmbufnat sau refuzi să vorbeşti.
Explozia	Emoţiile îţi scapă de sub control; te cerţi, ridici tonul, te înfurii.
Înjosire sau sarcasm	Prin cuvintele şi acţiunile tale înjoseşti sau necinsteşti pe cineva; apelezi la cuvinte urâte sau la atacuri sub centură la adresa partenerului.
Păreri negative	Crezi că partenerul tău e mult mai rău decât este în realitate; îţi vezi partenerul într-o lumină negativă sau îi atribui motive negative.

Învinovăţirea ..... Plasezi responsabilitatea asupra altora, fără să-ţi accepţi greşeala, eşti convins că problema a apărut din vina partenerului.

Exagerarea ..... Faci declaraţii exagerate sau împingi cuvintele dincolo de limite sau adevăr.

Pierderea cumpătului ... Ai crize de furie.

Negarea ..... Refuzi să recunoşti adevărul sau realitatea.

Neaprecierea ..... Îl subapreciezi pe celălalt; nu îi recunoşti valoarea, nu îi apreciezi sentimentele, gândurile sau faptele.

Treci în defensivă ..... În loc să asculţi, te aperi dând explicaţii.

Cramponarea ..... Dezvolţi un ataşament sau o dependenţă emoţională puternică de partener.

Atitudine pasiv – agresivă . Afişezi emoţii negative, resentimente şi agresivitate în moduri pasive cum ar fi amânarea şi încăpăţânarea.

Purtarea de grijă ..... Îţi asumi responsabilitatea pentru ceilalţi oferindu-le grijă şi sprijin fizic şi emoţional până ajungi să faci totul pentru partenerul tău, iar el nu face nimic pentru a-şi purta de grijă.

Comportament exagerat . Te implici în comportamente negative cum ar fi consumul de droguri sau excesul de alcool, relaţiile extramaritale, cumpărăturile excesive sau mâncatul în exces.

Implicarea exagerată ... Faci ceea ce ar trebui să facă alţii şi îţi asumi responsabilitatea pentru ei.

Modul de soluţionare ... Te concentrezi aproape exclusiv pe ceea ce este necesar pentru rezolvarea problemei.

Nemulţumire ..... Îţi exprimi nefericirea sau aduci învinuiri.

Agresivitate sau abuz ... Devii agresiv în plan verbal sau fizic, poate chiar abuziv.

Manipularea ..... Îţi controlezi partenerul pentru propriul beneficiu.

Mânie şi furie ..... Exprimi sentimente puternice de insatisfacţie sau emoţii violente şi necontrolate.

Dramatizarea ..... Foloseşti expresii dramatice, exagerate, pentru a arăta că relaţia este în pericol sau că a eşuat.

Amorţirea ..... Devii lipsit de emoţii, sau nu îţi pasă de nevoile sau problemele altora.

CU TOŢII DANSĂM DANSUL FRICII

Dansul fricii apare în fiecare relaţie pentru că fiecare dintre noi a primit o moştenire păcătoasă din Eden. Şi nu îi ia mult timp să se declanşeze. Dansul fricii poate erupe în doar câteva secunde. Cât de rapid şi de subtil este!

Un prieten al meu pe nume Scott are o fetiţă de patru ani, Shelby, şi un fiu de un an şi opt luni, Hayden. Chiar şi cel mai tânăr membru al familiei lui Scott a parcurs paşii dansului fricii.

„Eu sunt favoritul lunii", spune Scott. „Cei care au copii ştiu ce înseamnă asta. Uneori tu eşti favoritul, alteori este soţia ta; alteori nici unul dintre voi (poate fi vecinul). Chiar acum eu sunt favoritul fiului meu. Indiferent ce se întâmplă – fie că se răneşte, fie că este fericit sau este trist – vine întâi la mine. Soţia mea, Jen, a observat acest lucru. Bineînţeles, ea ştie că aceste preferinţe sunt la fel de fluctuante ca mareea. Dar se simte rănită când doreşte o îmbrăţişare de la Hayden, dar el doar mârâie şi apoi fuge la mine. Aseară Hayden s-a lovit la cap şi a venit la mine. Jen era prin preajmă şi i-a zis:

— Vrei să te sărute mama să treacă?

El a mârâit.

— Nu vrei ca mama să te iubească? a întrebat Jen.

— *Mrrrrrr!*"

„În acele momente", spune Scott, „am văzut evoluţia dinamicii dintre cei doi. Au început dansul fricii. De ce s-ar putea teme un copil de un an şi opt luni? Deja începe micile lupte pentru putere cu părinţii. Vrea ca lucrurile să decurgă după voia *lui*. Aseară s-a temut că va trebui să acţioneze cum vrea mama. A simţit presiunea exercitată de Jen pentru a-l determina să acţioneze aşa cum voia ea şi a reacţionat mârâind. Observaţi că mârâitul nu se regăseşte pe lista reacţiilor, dar ţâncii sunt creativi, nu-i aşa? Cu cât se simţea Jen mai respinsă, cu atât mai mult acţiona Hayden frica *ei* elementară: «Fiul meu nu mă iubeşte»."

Desigur, nici unei mame nu îi place să se simtă respinsă, fie că e vorba de cuvinte sau de mârâit. Cu cât simţea mai acut această teamă, cu atât mai mult încerca să-l determine pe Hayden să-i împlinească dorinţa şi să îi potolească frica. Aşadar, ce a făcut Jen?

„Fiica noastră era prin preajmă", explică Scott, „şi Jen a întrebat-o:

— Shelby, vrei să te iubesc?

Shelby adoră aşa ceva. Aşa că fiica noastră s-a aruncat în braţele lui Jen, pe canapea, şi Jen a început să o alinte. Când Hayden a văzut acest lucru, a vrut să aibă şi *el* parte de alintările mamei. A sărit de pe genunchii mei, a fugit la Jen şi a sărit în poala ei. Soţia mea a privit

spre mine şi a zâmbit. Reuşise să-l manipuleze suficient pe Hayden să facă ce a dorit ea."

Ce tactică inteligentă şi amuzantă! Mai târziu, Scott şi Jen au râs de această întâmplare.

Observi dansul fricii pe care l-au dansat mama şi copilul? Rană, dorinţă, teamă, reacţie. Bineînţeles, nu a fost un dans sănătos şi Jen a înţeles acest lucru. Ea îşi dă seama că dacă acest tipar nu se va schimba, ea şi Hayden vor avea probleme în viitor. Dacă va continua să-l manipuleze să acţioneze în aşa fel încât să-i împlinească ei dorinţele şi să îi potolească temerile, mai târziu, când el va ajunge la vârsta adolescenţei, relaţia lor va fi una foarte defectuoasă. Orice părinte care gândeşte: „Voi fi satisfăcut de relaţia cu copilul meu dacă îl determin să facă lucruri care îmi arată dragoste", ar trebui să se pregătească de momente dificile. Foarte repede copilul va căuta modalităţi noi şi mai bune de a evita controlul părintelui. Şi într-o zi părintele va spune ceva de genul: „Oare de ce copilul nostru este aşa de hotărât să se căsătorească cu cineva atât de radical diferit de noi?"

Dansul fricii poate apărea şi la locul de muncă. De exemplu, când am vorbit recent despre acest dans care distruge relaţii la o emisiune TV în direct, am spus ceva ce a apăsat butonul fricii unui coleg. Persoana respectivă a reacţionat la aceste cuvinte, dar într-un mod liniştit. Însă a doua zi, când în cadrul unei şedinţe subiectul a ajuns din nou în discuţie, colegul meu a explodat. Spusesem că intenţionăm să facem unele schimbări în personalul nostru pentru a îmbunătăţi calitatea serviciilor oferite clienţilor noştri. Pentru mine a fost un lucru nevinovat, dar nu şi pentru el. Şi-a imaginat că i se va schimba slujba, chiar dacă eu nu specificasem ce urma să se schimbe. Toată noaptea aceea i-a fost rău şi a visat că va fi concediat sau transferat. Era sigur că mă referisem la el. Aşa că la şedinţă a explodat. Lucrurile s-au liniştit rapid, imediat ce l-am întrebat ce sentimente îl încercau în acel moment. Îi cunoşteam deja teama elementară (eşecul), aşa că l-am urmărit cum se linişteşte când şi-a dat seama că îi înţelegeam reacţia. A admis imediat că nu şi-a recunoscut butonul care a declanşat reacţia. Dacă nu am fi înţeles acest dans, reacţia lui exagerată ar fi putut deteriora semnificativ relaţia noastră. Când a aflat că nici nu mă gândisem la departamentul lui, amândoi am râs şi ne-am bucurat de avantajul de a ne cunoaşte temerile elementare.

Am menţionat mai înainte că Greg şi Erin au realizat că sub multe aspecte repetau aceeaşi ceartă de ani de zile. E valabil pentru mulţi dintre noi. În timp ce scriam acest capitol mi-am amintit cum am falimentat în prietenia cu doi bărbaţi evlavioşi. Gândindu-mă la ce a

mers prost în aceste relaţii, mi-am amintit imagini dureroase cu prietenii din copilărie care mă tachinau – prin clasa a doua sau a treia! Tiparul rană – dorinţă – teamă – reacţie care mi-a marcat relaţiile în curtea şcolii mă urmăreşte şi în viaţa de adult. Încă dansez acelaşi dans.

Eu am două temeri elementare: teama de a fi controlat de alţii şi teama de a fi umilit. Am pierdut două prietenii însemnate pentru că nu m-am înţeles mai bine în acest domeniu. Cu ani în urmă, aceşti doi prieteni mi-au spus în momente diferite lucruri care m-au făcut să mă simt umilit şi controlat. Nu ei m-au făcut să mă simt aşa; eu am ales să interpretez astfel cuvintele lor. În trecut reacţia mea era întotdeauna să îi atac verbal pe cei care apăsau cele două butoane. Chiar mă pricepeam să îi înjosesc pe cei care îmi declanşau cele două temeri elementare. După aceea m-am simţit ruşinat şi m-am întrebat cine sunt cu adevărat. Simţeam că parcă m-aş fi transformat într-o persoană pe care nu o recunoşteam. Parcă nu aveam nici un control asupra remarcilor mele răutăcioase. Acum, privind în urmă, realizez că nu i-am apreciat pe aceşti prieteni şi sunt sigur că le-am declanşat la rândul meu temerile elementare. Am pus punct relaţiilor dintre noi şi în fiecare dintre noi a apărut frica de a ne întâlni, pentru că nu eram siguri că întreaga situaţie nu se va repeta. Nu a mai existat nici o legătură între noi timp de peste cincisprezece ani. Anul trecut am început să le scriu amândurora şi, spre surprinderea mea, ambele relaţii s-au refăcut deoarece am început să ne înţelegem mai bine unii pe alţii. Ascultându-ne cu atenţie unul pe altul am început să refacem legătura.

Dacă prietenii sau cuplurile nu înţeleg cum pot să schimbe tiparele dăunătoare din relaţiile lor, ei vor recrea aceeaşi ceartă timp de douăzeci de ani. Nimic nu se rezolvă. Nimic nu se îmbunătăţeşte. În cel mai bun caz, vor învăţa cum să accepte situaţia, dar nu vor realiza niciodată acea legătură de la inimă la inimă după care tânjesc amândoi. În cel mai rău caz, certurile vor scăpa de sub control şi vor distruge relaţia.

SĂ RENUNŢ LA EL?

Când descriem dansul fricii, aproape toţi înţeleg. Realizează foarte repede cât de distructiv poate fi dansul fricii. Pricep pericolele lui şi îi recunosc urmele dezastruoase în relaţiile lor.

Şi totuşi unii oameni nu doresc să renunţe la el. Simt că nu pot renunţa la el. De ce? Pentru că este un sistem eficient de a conserva situaţia şi aceasta li se pare normal. Bineînţeles, prin „eficient" nu

înţeleg ceva util. Nici ceva plăcut. Nici ceva benefic. Doar că odată ce porneşte va produce acelaşi rezultat de fiecare dată – chiar dacă e tocmai rezultatul pe care nu-l doreşti.

Dansul fricii funcţionează cu o eficienţă garantată de fiecare dată când este iniţiat. Nu contează ce îi pui în cale, el funcţionează perfect şi te duce exact acolo unde *nu* vrei să fii. Şi o face de fiecare dată, fără greşeală.

Dar nu ar trebui să fim prea aspri cu noi înşine. Reacţionăm în moduri nesănătoase, dar o facem cu scopul nobil de a păstra relaţia. Un asemenea sistem ar putea fi catalogat drept „funcţional disfuncţional".

Este *funcţional* prin faptul că păstrează interacţiunea dintre cei doi. Le permite să interacţioneze, chiar dacă aceasta produce în mod repetat durere. Funcţionează într-un mod dureros, nebunesc. În acelaşi timp, însă, este profund *disfuncţional*. Relaţiile pe care le creează produc o durere imensă. Dansul fricii „funcţionează" în sensul că permite celor implicaţi să aibă un fel de relaţie, dar nu are puterea de a crea tipul de relaţie pe care şi-l doresc cu adevărat.

Să presupunem că ai crescut văzându-l pe tata cum îţi repară bicicleta. Tu nu ştiai, dar pentru că nu-şi permitea uneltele potrivite, el folosea ce putea găsi: un os de pui ici, un capac îndoit de conservă colo. Bicicleta ta mergea – aşa cum mergea – şi de-a lungul anilor te-ai obişnuit ca ghidonul să cadă când o luai la vale sau să vezi cauciucul sărind când luai o curbă strânsă. Recuperai părţile stricate, le duceai la tata, şi el îţi „repara" vehiculul şubred, cel puţin suficient de bine ca să te aventurezi încă o dată cu el pe străzi. Nu îţi plăcea în mod deosebit cum mergea bicicleta, şi nici cicatricele pe care ţi le producea pe picioare şi coate, dar nu îţi puteai imagina viaţa fără ea.

Ce crezi că s-ar fi întâmplat dacă un specialist în repararea bicicletelor ţi-ar fi văzut bicicleta şi ţi-ar fi spus că ştie cum să o facă să meargă mult mai bine? Poate te-ai fi dus acasă şi i-ai fi spus tatălui tău. Şi poate el ar fi spus: „Fiule, eu l-am văzut pe tata reparându-mi bicicleta, şi el o repara aşa cum o repar şi eu pe a ta. Tatăl lui a făcut la fel, tot aşa şi bunicul lui. Cred că mă pricep la repararea bicicletelor. Nu-l asculta pe acel om."

Am putea spune că acea bicicletă e „funcţional disfuncţională". Şi dacă e singura bicicletă pe care ai avut-o, ţi s-ar părea uşor să rişti să pedalezi ceva complet necunoscut? Probabil că nu. Aceasta este problema cu care se confruntă mulţi oameni astăzi în relaţiile lor. S-ar putea să nu fie încântaţi de cum funcţionează prieteniile sau căsniciile lor, dar toţi cunoscuţii lor par să sufere din cauza aceloraşi

pneuri instabile sau ghidoane îndoite. S-ar putea să nu le placă, dar de ce să rişte ceea ce au pentru ceva ce nu-şi pot imagina? Mai bine să rămână la ceea ce cunosc, indiferent cât de multă durere le provoacă. S-ar putea să nu funcţioneze bine, dar este destul de eficientă pentru a produce de fiecare dată aceleaşi rezultate (proaste).

Este un sistem perfect! Numai că nu este unul plăcut.

Una dintre cele mai mari probleme generate de dansul fricii este că în cele din urmă ne face să depindem de alţii pentru fericirea şi împlinirea noastră. Căutăm împlinirea nevoilor noastre la prieteni, la membrii familiei sau la partenerii noştri de viaţă. Şi această dependenţă este funcţional disfuncţională.

Dumnezeu ne-a creat să depindem de El, şi, ca fiinţe umane, tindem în mod natural să fim dependenţi. Dar aici e problema: această dependenţă a fost creată şi rezervată doar pentru Dumnezeu, nu pentru partenerii, prietenii sau şefii noştri. Aşadar, cu toate că dansul fricii funcţionează oarecum, el nu ne poate duce acolo unde dorim să fim.

Am o întrebare pentru tine: Vrei să te bucuri de tot ceea ce a intenţionat Dumnezeu să ai? Dacă da, trebuie să recunoşti că acest dans nesănătos *nu* va funcţiona. De obicei le spunem clienţilor noştri: „Nu vă spunem să nu îl practicaţi, ci vă spunem că dacă veţi continua să-l practicaţi nu veţi obţine niciodată ce are mai bun Dumnezeu pentru voi. Dansul pe care îl dansaţi a reuşit să producă rezultatele pe care le aveţi. Aşa că dacă doriţi rezultate diferite trebuie să rupeţi ritmul dansului fricii şi să învăţaţi un nou dans."

RUPE RITMUL DANSULUI FRICII

Înţelegi cum dansul fricii a rănit, a paralizat şi poate chiar a distrus unele din relaţiile care au însemnat cel mai mult pentru tine? Poate nu numai că recunoşti tiparele dăunătoare, ci totodată simţi că trebuie să le schimbi. Nu vrei ca dansul fricii să continue să îţi ruineze relaţiile.

Dar ce trebuie să faci acum?

În primul rând, sunt uimit să văd cât de rapid se dezamorsează multe conflicte de îndată ce partenerii îşi recunosc partea lor în dansul fricii. Adeseori, imediat ce ambii parteneri îşi identifică temerile elementare, soluţia apare de la sine. De multe ori nu e nevoie decât de o înţelegere obiectivă a adevăratei probleme.

Să ne întoarcem pentru ultima dată la Dan şi Celeste. După ce Michael i-a ajutat să-şi identifice temerile elementare, a devenit foarte clar că adevărata problemă nu era mutarea. Michael i-a ajutat să se includă şi pe ei în fotografie; niciodată nu este vorba doar de celălalt.

Mai întâi Michael l-a întrebat pe Dan:

— Sunt Celeste şi familia ei responsabili pentru faptul că te simţi controlat?

— Nu, nu sunt, a răspuns el. Doar că niciodată nu am înţeles că frica mea este de a mă simţi controlat.

— Ce ar trebui să faci cu privire la aceasta? continuă Michael.

— Trebuie să fac ce este drept şi adevărat, indiferent cum mă simt. Bineînţeles, voi avea nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, dar vreau ca pacea Lui să domnească în inima mea. Apoi vreau să nu mai reacţionez la alţii când mă simt controlat. Aceasta este problema mea, nu a lor.

Michael s-a întors spre Celeste:

— Ce ai putea face să te simţi preţuită şi importantă? întrebă el.

— Pot să-mi amintesc cine spune Dumnezeu că sunt. Pot să petrec timp făcând lucrurile care îmi plac. Pot să nu îl mai controlez pe Dan şi să devin soţia care m-a creat Dumnezeu să fiu.

Dan s-a aplecat spre ea şi i-a zis cu blândeţe:

— Mulţumesc, iubito. Eşti importantă pentru mine.

Apoi s-au îmbrăţişat drăgăstos. Dar exerciţiul nu se terminase. Michael l-a întrebat apoi pe Dan:

— Ce ai putea face când te simţi controlat?

Dan a venit cu mai multe idei care au arătat că îşi asumă responsabilitatea, nu o plasează asupra altora.

Acum că adevărata problemă ieşise la iveală, perechea a început să discute liber. Celeste şi-a deschis inima şi – aproape în mod miraculos – a început să descrie limitele pe care le-ar putea trasa în jurul familiei lor.

Nimeni nu a mai menţionat mutarea.

— A fost un moment emoţionant – când au ajuns la adevărata problemă şi la temerile lor elementare, spunea Michael.

Acest cuplu a înregistrat progrese imense în relaţia lor pentru că au încetat să mai valseze pe ritmul fatal al dansului fricii. Odată ce au descoperit adevărata problemă, au fost capabili să progreseze în relaţia lor.

Atâta tot? Am terminat?

Deloc! Una e să identifici butoanele fricii care conduc la un conflict, şi cu totul altceva e să rupi ritmul dansului fricii. Deşi mă bucur că acest cuplu a depăşit impasul cu privire la locul unde vor locui, cred că mai au un drum destul de lung de parcurs. A fost un prim pas mare! Dar pentru a continua pe acest drum plin de satisfacţii, ei *trebuie* să înveţe noii paşi de dans.

Aceasta doresc să vă arăt în următoarele cinci capitole. Primul pas al dansului este preferatul meu. În viaţa mea s-au produs mai multe îmbunătăţiri datorită acestui singur pas decât datorită tuturor celorlalţi paşi de dans la un loc.

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

DANSUL CARE DISTRUGE RELAŢII

1. **Problema aparentă este rareori adevărata problemă**. Ceea ce credem că ar fi problema – finanţele, celălalt – de fapt nu este problema esenţială.
2. **Problema elementară este frica noastră.** În aproape fiecare conflict problema este că ceva declanşează frica elementară a fiecăruia dintre cei doi. Cu toţii ne luptăm cu o frică elementară.
3. **Fiecare suntem implicaţi într-un dans al fricii**. Din pricina unei temeri elementare ne blocăm într-un dans distructiv al fricii care implică rănile, dorinţele, temerile şi reacţiile noastre.
4. **Nu te aştepta ca celălalt să reprezinte soluţia.** Când suntem răniţi dorim ca celălalt să se schimbe ca să nu mai simţim durerea. Dar soluţia nu este să-l schimbi pe celălalt.
5. **Dansul fricii este funcţional disfuncţional.** Pentru că dansul fricii este singurul dans pe care îl cunosc mulţi oameni, ei „funcţionează" în disfuncţionalitate. Ei adoptă mecanisme prin care doresc să facă faţă problemelor, dar care deseori nu fac decât să le adâncească.
6. **Putem rupe ritmul dansului fricii.** Dacă ne identificăm frica elementară şi înţelegem că nu celălalt este problema, putem începe să învăţăm noii paşi de dans pentru relaţii mai sănătoase.

PARTEA A DOUA

PAŞI NOI DE DANS

4

PUTEREA TA UNICĂ: ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PERSONALĂ

Fiul meu Michael şi soţia lui, Amy, au urcat şi ei cu dansul fricii pe ringul de dans. Şi reacţiile lor nu au fost întotdeauna plăcute.

Într-o zi Michael a venit acasă cu un telefon celular nou şi un abonament nou – pentru a şasea oară în şase luni. El cedează imediat în faţa celei mai noi găselniţe din domeniul telecomunicaţiilor şi a celui mai grozav abonament cu minute gratuite. Ştia prea bine că nu cu mult timp în urmă discutase cu Amy despre dependenţa lui de telefoane mobile şi că promisese să nu cumpere nici un telefon nou înainte de a discuta cu ea. Dar era sigur că dacă îi va aduce vestea cu tot tactul posibil, cu umor, ea nu se va supăra. A intrat pe uşă vesel şi entuziasmat de noua lui achiziţie.

— Iubito, vrei să-ţi dau numărul meu? anunţă el cu un zâmbet.

Amy îi răspunse:

— Am deja numărul tău.

Michael crezu că a scăpat. Zâmbi şi continuă:

— Pe *acesta* nu-l ai, şi îi arătă telefonul.

Buna dispoziţie se evaporă şi Amy explodă.

— Eşti aşa de iresponsabil! strigă ea. Cum ai putut face asta? Nu mai avem nevoie de un alt telefon celular!

Amy îşi descărca frustrarea, iar Michael o asculta. Curând observă că fiul lor cel mai mic era şi el în camera de zi. Michael arătă spre Cole, sperând că Amy va înţelege semnalul şi nu-şi va manifesta furia sau nu-l va înjosi în faţa micuţului. Ea observă foarte bine semnul.

— Ei bine, *vreau* ca şi Cole să audă cât de iresponsabil eşti! izbucni ea şi îşi continuă tirada.

De obicei Michael nu înţeţeşte o ceartă, dat *acel* comentariu l-a înfuriat la culme. Niciodată nu mai făcuse Amy aşa ceva – iar Cole stătea acolo, zăpăcit. Aproape că puteai vedea cum în creierul lui năucit se năştea întrebarea: *Ce se întâmplă?*

Amy îşi dădu seama că a depăşit limita şi alergă spre dormitor. Michael fugi după ea, dar nu înainte să se întoarcă spre Cole şi să-i poruncească:

— Tu stai aici!

Copleşit de mânie, Michael începu să arate cu degetul spre Amy şi să strige:

— Este doar vina *ta*!

Bineînţeles, problema lor nu avea nici o legătură cu achiziţia lui neînţeleaptă! La urma urmei cum putea cineva să se aştepte ca el să controleze modul în care folosea banii familiei. Doar era un dependent. Dar în acel moment nimic din toate acestea nu i-a trecut prin minte.

Răspunsul lui Amy a fost să se retragă în debara. El o urmă, arătând cu degetul spre ea.

— Unde ţi-a fost capul când ai vorbit în felul acela în faţa fiului nostru, acuzându-mă că sunt *aşa* şi *aşa*?

— Nu mai arăta cu degetul spre mine! ripostă Amy.

Michael inspiră şi replică:

— *Aşa*?

Apoi începu să arate spre ea cu ambele mâini în rafale rapide, de parcă degetele lui ar fi fost gloanţe de mitralieră. În timp ce făcea acest lucru se considera cel mai deştept şi mai grozav tip din lume.

Amy nu era de aceeaşi părere. Ea începu să *râdă*. Mai târziu îţi vom spune şi restul povestirii – cum au ajuns la punctul în care au încetat să se mai învinovăţească unul pe celălalt şi fiecare s-a concentrat asupra propriei persoane, asumându-şi responsabilitatea personală pentru acţiunile lor. Dar ceea ce a făcut Amy l-a înfuriat pe Michael la culme. Nu s-a mai putut stăpâni.

Dă-mi voie să sugerez că cei mai mulţi dintre noi suntem ca Michael şi Amy. S-ar putea să fii mai puţin exploziv, dar bănuiesc că şi tu participi la un dans distructiv. Poţi dansa dansul fricii în multe feluri. Poate că ai încercat să te opreşti dar nu poţi. Îţi frângi mâinile gândindu-te: *Dacă el ar.... Dacă ea ar... Dacă fiica mea ar ... Dacă vecinul meu ar...* E întotdeauna acelaşi dans şi întotdeauna pare a fi vina celuilalt.

Cum rupi ritmul dansului? Dacă nici unul nu se clinteşte, dansul poate continua la nesfârşit. Şi, în unele cazuri, aşa se şi întâmplă.

Cum opreşti nebunia? E nevoie de două persoane pentru a dansa tango. E nevoie de două persoane pentru a dansa dansul fricii.

Dar e nevoie de o singură persoană pentru a opri nebunia.

Asta numesc eu puterea ta unică. Şi acest nou pas de dans poate să-ţi revoluţioneze relaţiile.

DEJA DEŢII PUTEREA TA UNICĂ

În fiecare zi cineva îţi apasă butonul fricii. Însă doar *reacţiile* tale la aceste temeri vor determina dacă te vei bloca în dansul fricii – şi *tu* eşti cel care controlează gândurile care-ţi controlează reacţia, nu circumstanţele exterioare.

Opreşte-te o clipă şi reflectează la această afirmaţie: *Poţi să-ţi alegi reacţia şi reacţia ta e bazată pe gândurile tale.* Din toate gândurile tale vor rezulta acţiunile şi emoţiile tale, fie ele negative, fie pozitive. Gândurile tale sunt baza sentimentelor şi reacţiilor tale. Mi se pare extraordinar.

Poţi alege cum vei reacţiona când cineva îţi apasă butonul fricii. Nimeni altcineva nu-ţi controlează gândirea. Nimeni altcineva nu-ţi controlează reacţiile. Doar tu.

Să presupunem că eşti pe o stradă din New York şi apare un tip pe care nu l-ai mai văzut niciodată şi îţi aruncă un cuvânt jignitor. Ce vei face? Probabil că nimic. Vei merge mai departe. Nu vrei să te încaieri cu el şi ceea ce spune un măscărici pe o stradă în New York nu te afectează. N-are decât să trăncănească.

Dar ce se întâmplă dacă soţia ta, prietenul tău sau colegul tău de muncă foloseşte acelaşi cuvânt la adresa ta? Probabil că îţi va apăsa butonul. De ce diferă reacţia? Termenul în sine nu a creat un buton; butonul era deja acolo în ambele cazuri. Dar în cel de-al doilea exemplu insulta a declanşat frica ta de respingere, de eşec sau de deconectare (ori de orice altceva). În primul caz, aceasta nu s-a întâmplat. Concluzia este că dansul fricii *nu* are de-a face cu exteriorul, ci cu interiorul, cu ce se întâmplă în mintea ta. Nu are legătură cu existenţa butonului tău, ci cu modul în care *alegi* să gândeşti şi să reacţionezi când acest buton este apăsat.

Înţelegi cât de multă putere îţi dă acest adevăr? *Tu* controlezi modul în care gândeşti şi reacţionezi. Nu poţi controla apăsarea butonului, dar poţi controla modul în care gândeşti şi reacţionezi când butonul este apăsat. Dacă nu ar fi aşa, viaţa ar fi doar un sistem elaborat de manipulare. Dar nu este!

CARE ESTE ADEVĂRATA PROBLEMĂ?

Cele mai multe cupluri pe care le vedem la seminariile noastre maritale vin cu două liste lungi:

1. *Problemele specifice pe care le au în cuplu (banii, copiii, viaţa sexuală etc.).*
2. *Toate comportamentele pe care doresc ca celălalt să le „rezolve". Cu alte cuvinte, „Dacă partenerul meu şi-ar schimba..., aş fi fericit".*

Cuplurile au idei foarte clare în ambele cazuri.

Lista de dificultăţi să fie problema? Cercetările din ultimii ani arată că problemele financiare se află pe locul întâi între aspectele generatoare de conflicte care duc la divorţ. Dar vrei să afli ceva uimitor? Problemele financiare n-au cauzat niciodată nici un divorţ! Poate că au constituit subiectul unor discuţii aprinse, dar ele nu *determină* nimic.

Aminteşte-ţi adevărul relaţional: Problema externă este rareori adevărata problemă. Problema nu e niciodată în lista dificultăţilor. Dificultăţile în sine sunt ca tipul care a strigat la tine în New York. Poţi să alegi cum vei reacţiona la ele. Ai puterea ta unică.

Comportamentul (sau atitudinea, sau personalitatea) celuilalt să fie problema? De câte ori nu auzim: „Soţia mea este întotdeauna pe picior de război. Vreau să înceteze să mai ţipe la mine"? „Soţul meu petrece prea mult timp la muncă." Aminteşte-ţi un alt adevăr ADN: Problema nu e niciodată numai la celălalt. Ceea ce trebuie într-adevăr să schimbe aceşti parteneri este aproape întotdeauna *reacţia* lor la problema de pe listă. Când explicăm acest lucru, bărbatul de obicei spune: „O, deci *nu* trebuie să o fac să înceteze cu ţipetele."

Nu, nu trebuie. De fapt *nu poţi* să o „faci" să înceteze cu ţipetele sau cu orice altceva fără a da dovadă de lipsă de respect faţă de ea. Dar *poţi* să-ţi controlezi gândurile şi modul în care reacţionezi când îţi este apăsat butonul. *Poţi* alege să te conectezi la puterea ta unică. Poţi să-ţi asumi responsabilitatea personală.

Problema este că cei mai mulţi dintre noi ne pierdem timpul şi energia discutând despre ceea ce face sau nu face celălalt. Ne concentrăm toate eforturile să ne plângem de prietenul sau partenerul nostru, ori să îi descriem acţiunile supărătoare. Sue vorbeşte despre ceea ce nu-i place la Anne. Bill explică nervos cum acţiunile lui Steve îl scot din sărite. Roberta se plânge de modul în care Jim administrează banii. Dar discuţiile de acest fel nu duc nicăieri. Produc doar frustrare, mânie şi dezamăgire. Ba chiar mai rău, ele întreţin muzica pentru dansul fricii.

Există o cale mai bună. O cale *mult* mai bună. Vrem să-ţi prezentăm şase paşi pentru a prelua controlul emoţiilor şi reacţiilor tale la viaţă.

1. PREIA CONTROLUL ASUPRA GÂNDURILOR, SENTIMENTELOR ŞI ACŢIUNILOR TALE.

Ori de câte ori îţi concentrezi atenţia asupra a ceea ce face celălalt, îţi diminuezi singur puterea. Te slăbeşti singur. Concentrându-te asupra celuilalt, încerci să controlezi lucruri pe care nu le poţi controla. Din acest motiv este un exerciţiu complet inutil, ineficient şi fără efect.

Mult mai bine e când chiar poţi face ceva! Mult mai eficient e să preiei controlul asupra a ceva ce poţi controla! Când te concentrezi asupra ta şi nu asupra celuilalt, îţi cresc considerabil şansele de a putea să ai un impact şi o influenţă asupra problemelor relaţionale care te deranjează.

Îţi aminteşti când a fost apăsat butonul fricii lui Michael? În acel moment el a avut de luat o decizie. Nu a putut controla apăsarea butonului, dar putea alege cum să gândească şi să reacţioneze odată ce butonul a fost apăsat. Nu a putut s-o controleze pe Amy sau acţiunile ei, dar putea să se controleze pe sine, propriile gânduri şi acţiuni. Cu alte cuvinte putea să aleagă dacă îşi va asuma responsabilitatea pentru acţiunile lui. Putea alege dacă se va folosi de extraordinara lui putere unică. Dar el a ales aşa cum aleg cei mai mulţi oameni: „Să văd dacă o pot schimba pe Amy."

Şi tu şi eu avem de luat aceeaşi decizie, şi alegerea noastră va determina în mare măsură dacă ne vom bucura de relaţii profunde, satisfăcătoare, sau vom avea relaţii fragile şi dezamăgitoare. Nu pot sublinia îndeajuns cât de crucial este ca fiecare dintre noi să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce gândim şi pentru felul în care reacţionăm atunci când ne este apăsat butonul fricii.

Prin însăşi natura noastră, cei mai mulţi dintre noi vrem să dăm vina pe cei care ne supără. Ne străduim să-i determinăm să schimbe modul în care ne tratează. Încercăm în multe moduri nesănătoase să-i manipulăm, să-i forţăm să nu ne mai acţioneze butoanele. Dar ce se întâmplă de obicei când alegem această strategie? Nu facem decât să apăsăm butonul fricii celuilalt, fapt care continuă şi accelerează dansul fricii. Ne trezim răniţi, abuzaţi, înstrăinaţi şi singuri; o altă relaţie se îndreaptă tragic spre destrămare.

A-ţi asuma responsabilitatea înseamnă a refuza să te concentrezi asupra acţiunilor celuilalt. Prea mulţi dintre noi gândim: *Dacă prietenul meu ar spune asta,* sau *Dacă soţul meu ar face asta,* în loc să gândim: *Nu pot să-l schimb, dar* pot *să schimb modul în care reacţionez la acţiunile lui.*

Responsabilitatea personală îţi cere să te uiţi serios la partea ta din ecuaţie. Poţi să-ţi spui: „Ştii ceva? Tocmai mi-a fost apăsat butonul

fricii. În mod normal m-aş retrage şi aş fugi, chiar dacă aceasta nu este o soluţie. Dar de data aceasta nu voi face aşa. Acum îmi voi asuma responsabilitatea pentru modul în care acţionez, şi nu voi încerca să-l manipulez pe celălalt ca să acţioneze faţă de mine aşa cum aş vrea eu."

Dr. Gary Chapman, autor al best-seller-ului *Cele cinci limbaje ale dragostei*, recomandă insistent această strategie. El îi sfătuieşte pe partenerii care se războiesc între ei să continue să facă ceea ce stă în puterea lor, în loc să se concentreze asupra a ceea ce ar trebui să facă cealaltă persoană. El îi ajută pe soţi şi pe soţii să-şi identifice nevoile în dragoste şi apoi îi sfătuieşte ca timp de şase luni să-şi iubească partenerul folosind limbajul dragostei specific acestuia, indiferent de modul în care reacţionează celălalt. Scopul lor nu este de a-l manipula pe celălalt să acţioneze aşa cum şi-ar dori ei, ci acela de a se bucura mai mult de viaţă. Şi de obicei, în timp, relaţia se îmbunătăţeşte foarte mult.

Înainte de a trece mai departe, vreau să revin la un aspect pe care l-am subliniat pe întreg parcursul cărţii până aici: *Gândurile tale îţi controlează sentimentele şi reacţiile.*

Gândeşte-te la aceasta. Dacă vrei să-ţi controlezi reacţiile, trebuie să-ţi controlezi gândurile. Poţi să-ţi asumi responsabilitatea pentru toate gândurile şi acţiunile tale şi să încetezi să îi mai învinovăţeşti pe ceilalţi pentru ceea ce simţi. Acest adevăr uimitor mi-a schimbat viaţa în ultimii doi ani mai mult decât orice altceva.

Cartea dr. Archibald Hart, *Habits of the Mind*, mi-a format perspectiva cu privire la puterea gândurilor noastre. El spune: „Trupul nostru este slujitorul minţii. El se supune proceselor mentale, fie că sunt alese deliberat sau exprimate automat. Boala şi sănătatea, la fel ca circumstanţele, îşi au rădăcina în minte."[1] În continuare spune că sentimentele reprezintă consecinţele, nu cauza problemelor noastre emoţionale. Emoţiile noastre sunt o sursă valoroasă de informaţii cu privire la modul nostru de gândire. Nu ne putem controla direct emoţiile, dar le putem influenţa schimbându-ne gândurile.[2] Dacă mai întâi ne schimbăm gândurile, sentimentele dorite vor apărea cu siguranţă. Reacţiile, emoţiile şi atitudinile noastre sunt rezultatul gândurilor noastre.[3]

După cum am spus, acest adevăr mi-a schimbat viaţa. Deunăzi mă simţeam tulburat şi neliniştit. Nu reuşeam să scap de această senzaţie. O anumită situaţie mă făcea să mă simt descurajat, de parcă aş fi eşuat. *De ce sunt tulburat?* m-am gândit. M-am culcat, dar senzaţia aceea nu-mi dădea pace. Aşa că am pus în practică principiile dr. Hart. Am revizuit situaţia. Mă simţeam de parcă aş fi

dezamăgit mai multe persoane importante din viaţa mea cu unul din capitolele acestei cărţi. Totodată simţeam că m-am împotmolit şi nu îmi puteam imagina cum aş putea să-l îmbunătăţesc. Atunci mi-a venit următorul gând: *Puterea lui Dumnezeu este făcută desăvârşită în mine prin slăbiciunile mele.* Adevărul acestei promisiuni mi-a schimbat gândirea, iar gândirea mi-a schimbat sentimentele. În loc să mă simt descurajat, m-am simţit recunoscător pentru slăbiciunile din viaţa mea, care îmi amintesc de dependenţa mea de Dumnezeu. Am început să-I mulţumesc lui Dumnezeu pentru slăbiciunile mele şi am cerut ca puterea Lui să lucreze în mine şi să mă ajute să termin această carte. Am adormit imediat, liniştit şi cu o inimă mulţumitoare pentru dependenţa mea de Dumnezeu. De îndată ce mi-am schimbat gândirea, inima mea a reflectat emoţia corespondentă. M-am trezit a doua zi cu o idee şi am început să scriu cu înfrigurare. Chiar şi editorului meu i-a plăcut.

GÂNDURILE TALE ÎŢI CONTROLEAZĂ SENTIMENTELE ŞI REACŢIILE.

Care sunt implicaţiile principiilor dr. Hart în relaţiile tale? Cum poţi să-ţi controlezi reacţiile controlându-ţi gândurile? Acest proces subliniază ceea ce am spus până acum. Trebuie să încetezi să te concentrezi asupra celuilalt şi să te uiţi la tine. Înainte de a-ţi putea controla reacţiile trebuie să-ţi controlezi gândurile. Şi, când o vei face, vei descoperi o libertate uimitoare.

2. ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PENTRU BUTOANELE TALE

Concentrându-te asupra „chestiilor" pe care crezi că celălalt trebuie să le schimbe, nu faci absolut nici un serviciu relaţiei. Pe de altă parte, este extrem de util să-ţi urmăreşti propriile acţiuni, să-ţi priveşti gândurile şi reacţiile şi să meditezi la propriile tale temeri şi emoţii. E util să faci partea ce ţine de tine – chiar foarte util.

„Când am o neînţelegere cu soţia mea", spune unul din colegii mei, „pot să mă retrag şi să încep să mă gândesc: *Când am reacţionat aşa, de unde a venit această reacţie?* Este foarte util să pui astfel de întrebări, însă este o pierdere de timp să discuţi despre reacţiile celuilalt. Dar este foarte bine să descoperi sentimentele celuilalt şi să-ţi exprimi propriile sentimente. De aici începe rezolvarea conflictului."

Aminteşte-ţi următorul lucru: Când îţi sunt apăsate butoanele, nu uita că ele sunt ale *tale* şi *tu* eşti responsabil pentru ele. Adesea vedem oameni blocaţi în atitudini combative, care îşi petrec tot timpul încercând să-i împiedice pe ceilalţi să le apese butoanele. Ei îşi cheltuiesc mare parte din energie încercând să controleze comportamentul celuilalt. În mintea lor totul se reduce la împiedicarea celuilalt să le apese butonul.

Cu cât mai eficient ar fi dacă ar spune sincer: „Stai o clipă! Acestea sunt butoanele *mele*. Este rolul *meu* să înţeleg de unde îmi provin reacţiile, ce înseamnă ele şi cum să le controlez când îmi sunt apăsate butoanele."

EŞTI RESPONSABIL DE BUTOANELE TALE.

Nu este important ce fel de butoane ai. Cu toţii am întâlnit oameni cu butoane sensibile. Nu poţi sta în preajma lor un minut fără să le apeşi butoanele, pentru că sunt foarte sensibile. S-ar putea ca tu însuţi să fii o astfel de persoană. Dar dacă cineva îţi apasă butonul, a apăsat un buton pentru care *tu* eşti responsabil şi pe care *tu* îl controlezi.

Vorbesc aici nu doar despre acţiuni, ci şi despre gânduri. Mulţi oameni înţeleg uşor că iau decizii cu privire la comportamentul lor. Dar nu întotdeauna înţeleg la fel de uşor că fac alegeri şi cu privire la gânduri şi idei.

Dar dacă nu am avea capacitatea de a alege ce să gândim, atunci de ce ne-ar spune Dumnezeu: „Concentrează-ţi gândurile asupra a ceea ce e adevărat, vrednic de cinste şi drept. Gândeşte-te la lucruri curate, vrednice de iubit şi de admirat. Gândeşte-te la lucruri desăvârşite şi vrednice de laudă"[4]? Şi cum ar fi putut afirma apostolul Pavel: „Noi facem orice gând rob ascultării de Cristos"[5]?

Categoric *nu* eşti la mila celor care îţi apasă butoanele. Ei nu trebuie să-ţi controleze reacţiile. Nu trebuie să le dai puterea de a hotărî ce gândeşti sau ce faci. Trebuie să preiei controlul asupra propriei tale persoane.

Este absolut crucial să-ţi aminteşti că, atunci când alegi să recurgi la puterea ta unică, tu te întăreşti. Începi să controlezi ceea ce poţi controla, în loc să încerci să manipulezi ceea ce întotdeauna va fi în afara puterii tale.

Unii adulţi rămân copilăresc de dependenţi, nejustificat de neputincioşi, mereu la mila oricui este dispus să le poarte de grijă.

Indiferent dacă urmează să împlineşti optsprezece sau optzeci de ani, poţi alege astăzi să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria persoană. Poţi alege puterea ta unică.

Te-ai gândit vreodată că traficul te face nervos? Nu te face. Ceea ce te face nervos este modul în care alegi să răspunzi la el. Traficul nu-ţi poate controla sentimentele. Ai puterea să-ţi asumi responsabilitatea pentru reacţia ta la acea maşină oprită pe banda expres într-o oră de vârf. Ai posibilitatea să apelezi la puterea ta unică.

Indiferent de dimensiunile butonului fricii, puterea ta unică îţi dă forţa de a zdrobi puterea distructivă a dansului fricii. Acest principiu este valabil nu numai în cazuri banale, cum ar fi reacţia la traficul blocat, ci şi în probleme majore – ca infidelitatea.

Un prieten de-al meu consilia un cuplu din Chicago care încerca să depăşească furtuna cumplită declanşată de infidelitate. Soţul începuse o relaţie on-line cu o femeie aflată la distanţă de mai multe state şi, în cele din urmă, pretinzând că pleacă într-o călătorie de afaceri, a întâlnit-o faţă în faţă. Mai târziu în cadrul terapiei, soţul continua să spună că aventura nu ar fi avut loc niciodată dacă soţia s-ar fi îngrijit de nevoile lui. Îi spunea: „Dacă ai fi fost mai iubitoare... Dacă ai fi fost mai deschisă... Dacă ai fi fost mai apropiată din punct de vedere fizic şi mi-ai fi împlinit nevoile sexuale." Continua să arate cu degetul spre soţia lui, refuzând să-şi asume responsabilitatea pentru acţiunile sale.

Evident, strategia lui nu a vindecat relaţia.

Între timp soţia furioasă îşi învinovăţea soţul pentru aventură, insistând că nu-şi făcuse timp pentru ea şi că muncea prea multe ore. Ea înşiruia vină după vină, nerecunoscând nici o clipă că, de fapt, chiar îşi neglijase soţul şi nu i se dăruise emoţional şi fizic.

Nici strategia ei nu a dat deloc rezultate.

„Acest cuplu nu a făcut nici un progres", spunea prietenul meu, „până când fiecare a început să arate cu degetul spre sine şi să spună: «Cum pot să mă schimb *eu* pentru a îmbunătăţi această căsnicie?»"

Ascultă! Vrei relaţii bune? Dacă da, trebuie să înveţi acest pas nou de dans. Trebuie să foloseşti puterea ta unică. Este singura cale de a experimenta adevărata libertate pe care o generează toate relaţiile puternice.

3. NU ACORDA ALTORA PUTEREA DE A-ŢI CONTROLA SENTIMENTELE

Nu vei cunoaşte niciodată adevărata libertate în relaţiile tale dacă îi laşi pe alţii să-ţi controleze sentimentele şi ceea ce faci cu aceste

sentimente. Libertatea şi responsabilitatea sunt două feţe ale aceleiaşi monede. N-o poţi avea pe una fără cealaltă.

Imaginează-ţi că eşti implicat într-o luptă pentru putere, într-un conflict care te supără cu adevărat. Ce poţi face? Dacă vrei să rămâi neputincios, îl laşi pe celălalt să determine cum te simţi şi cum reacţionezi. Vorbeşti cu îngâmfare, urli, revendici şi terorizezi, sperând ca în felul acesta să obţii ce doreşti. Din nefericire, probabil vei avea parte de acelaşi tratament din partea celuilalt. Michael şi Amy au descoperit acest fapt în incidentul cu celularul. Ce se va întâmpla? La sfârşit rămâi cu mânie, frustrare şi o relaţie rănită sângerândă.

Pe de altă parte, poţi să alegi să-ţi foloseşti puterea unică şi să-ţi asumi responsabilitatea personală. Poţi să-ţi reaminteşti că într-o luptă cu odgonul este suficient ca o persoană să dea drumul funiei pentru ca lupta să se sfârşească. De îndată ce o persoană lasă funia din mână, jocul se sfârşeşte.

Cei mai mulţi oameni nu realizează că au ales să se implice în dansul fricii. S-ar putea să te numeri printre ei. Poate îţi spui: *Cum? De ce aş alege să mă implic în dansul fricii?* Aminteşte-ţi adevărul ADN: Lipsa alegerii este în sine o alegere.

De ce nu alegi *tu* să dai drumul funiei? De ce nu opreşti *tu* dansul fricii? De ce nu-ţi asumi *tu* responsabilitatea pentru reacţiile tale? De ce nu apelezi *tu* la puterea ta unică?

Cei mai mulţi oameni se simt încurajaţi când realizează că au puterea de a opri dansul fricii în orice moment, alegând să nu participe la el. Pot alege. Când alegi să apelezi la puterea ta unică, frângi puterea dansului fricii.

4. NU TE AŞTEPTA CA ALŢII SĂ TE FACĂ FERICIT

Unul din lucrurile care te vor ajuta să preiei controlul este clarificarea unei concepţii greşite larg răspândite. Mulţi dintre noi am crescut crezând un mit puternic, dar foarte înşelător. Am acceptat ideea că relaţiile sunt ca spălatul mâinilor. Cunoşti expresia: „O mână spală pe alta." Sau, ca mitul căsătoriei jumi-juma: „Vin până la jumătatea drumului dacă şi tu vii până la jumătate."

POŢI OPRI DANSUL FRICII.

Nu te-ai trezit niciodată – tu sau prietenii tăi – făcând afirmaţii ca cele ce urmează?

- Într-o căsnicie fericită ambii parteneri îşi împlinesc unul altuia toate nevoile.
- Cele mai bune relaţii îi întregesc pe cei implicaţi; ceea ce era jumătate devine întreg.
- Cel mai bun mod de a găsi un prieten bun este să cauţi pe cineva care te poate face fericit.

Îţi sună familiar vreuna din aceste afirmaţii? Probabil că da. Şi totuşi, în ciuda a ceea ce ai fost învăţat, toate aceste trei afirmaţii sunt false. Mituri. Înşelăciuni. Minciuni!

Dacă le crezi, te vor costa *enorm*.

Adevărul este că ceea ce noi numim adesea „nevoi" se încadrează mai bine în categoria „dorinţe". Dorim ca alţii să ne respecte, să ne admire, să aibă nevoie de noi. Dar sunt acestea cu adevărat nevoi? Nimeni nu ne poate împlini toate nevoile în afară de Dumnezeu. Dacă te bazezi pe partenerul tău pentru a-ţi împlini „nevoile", cu siguranţă vei avea probleme. Relaţia devine una nesănătoasă, de co-dependenţă. Categoric împlinirea ta *nu* este slujba altuia. Dumnezéu ţi-a dat ţie această sarcină şi doar tu poţi s-o porţi. Dumnezeu a promis să-ţi împlinească toate nevoile.[6] Tu eşti cel care cooperezi cu El şi primeşti bogăţiile Lui aşa cum ţi le dă.

Adevărul este că nici căsnicia şi nici o altă relaţie umană nu ne întregeşte, unind două jumătăţi. Când aştepţi ca o relaţie umană să transforme jumătatea ta într-un întreg, te aşteaptă doar dezamăgire. De ce? Pentru că de fapt tu crezi că cealaltă persoană (la rândul său imperfectă) va compensa deficienţele tale. Şi atunci durerea, dezamăgirea şi deziluzia ţi se dublează. Nu e greu de înţeles de ce. Din experienţa ta, doi oameni nefericiţi formează un cuplu fericit? De obicei, nu.

Adevărul este că nimeni nu te poate „face" fericit. Nici un partener de viaţă. Nici un prieten. Nici un şef, sau un vecin, sau un pastor. Cât de înţelepte sunt cuvintele lui Abraham Lincoln: „Eu consider că oamenii sunt atât de fericiţi cât hotărăsc ei să fie". Tu, şi nu altcineva, alegi cum vei reacţiona la ceea ce îţi oferă viaţa. Tu, şi nimeni altcineva, decizi ce vei face când cineva îţi va apăsa butonul fricii. Echivalentul practic al maximei: „Vei fi atât de fericit cât hotărăşti tu să fii" este: „Doar exercitându-ţi puterea unică – asumându-ţi responsabilitatea pentru acţiunile tale – vei descoperi secretul construirii unor relaţii puternice." Înainte de a termina această carte îţi voi arăta cum mi-am folosit de curând puterea unică pentru a-mi reduce stresul la cel mai scăzut nivel din întreaga mea viaţă. Mi-a

scăzut chiar şi tensiunea arterială. Am ales să gândesc viaţa într-un mod care m-a schimbat miraculos. Menţionez acest lucru aici pentru că vreau să ştii că gândurile pe care le ai şi reacţiile tale la viaţă îţi determină nivelul de fericire şi împlinire.

Într-un pasaj plin de înţelepciune despre relaţii puternice, apostolul Pavel scrie: „Dacă este cu putinţă, *întrucât atârnă de voi*, trăiţi în pace cu toţi oamenii."[7] Pavel ştia că nimeni nu poate „face" pe altcineva să acţioneze paşnic. Pe de altă parte, o persoană poate alege să facă drumul spre pace cât mai neted cu putinţă. Chiar dacă celălalt nu doreşte pacea, tu poţi să oferi proverbiala ramură de măslin. Şi chiar dacă el sau ea nu o acceptă, cel puţin inima ta se poate bucura de mai multă pace decât înainte.

Aceasta nu este nimic altceva decât puterea ta unică. Şi e o veste bună! Dacă toată bunăstarea şi încântarea ta în viaţă depind de modul în care te tratează altcineva, te aşteaptă o călătorie deloc lină. Dar dacă decizi să preiei controlul asupra modului în care reacţionezi la provocările, insultele, dificultăţile şi conflictele care îţi apar inevitabil în drum, atunci ţi se deschide înainte o nouă lume – una în care domneşte pacea.

O lume care, apropo, este accesibilă doar oamenilor care gândesc ca nişte adulţi.

5. FII DIRECTORUL EXECUTIV AL VIEŢII TALE

Când ai devenit adult? Nu te grăbi cu răspunsul! Bob Paul spune că el nu s-a maturizat decât după ce a împlinit treizeci de ani. Iar eu nu m-am maturizat decât după ce mi-am sărbătorit cea de-a patruzecia aniversare!

Cum e posibil, te întrebi? Simplu. Un adult este o persoană perfect capabilă să fie responsabilă pentru sine şi care îşi acceptă pe deplin această responsabilitate. O persoană care este capabilă de responsabilitate, dar nu îşi acceptă această responsabilitate, funcţionează ca un copil.

Când oamenii îşi asumă responsabilitatea pentru ei înşişi, devin adulţi în deplinul sens al cuvântului. Când în sfârşit am realizat că gândurile şi reacţiile mele îmi aparţin şi am încetat să le mai dau altora puterea asupra gândurilor mele, am devenit adult. Un copil este o persoană care rămâne complet dependentă de alţii şi îi învinovăţeşte pe alţii pentru emoţiile sau succesul său. Un adult este cineva care nu mai este copil.

Conform acestei definiţii, un adult este o persoană care îşi asumă responsabilitatea. Asumarea responsabilităţii personale înseamnă, cu

alte cuvinte, acceptarea funcţiei de adult. Dacă refuzi să-ţi asumi responsabilitatea personală – dacă îţi respingi puterea unică – de fapt refuzi să devii adult.

De aceea Bob poate recunoaşte: „Abia după ce am împlinit treizeci de ani am început să înţeleg logica acestor idei despre asumarea responsabilităţii personale. Abia atunci am început să fac tranziţia spre stadiul de adult. Între douăzeci şi treizeci de ani, când au început să vină copiii în familia noastră, credeam că am reuşit să păcălesc pe toată lumea. Arătam ca un adult, făceam munca unui adult, dar în interior mă simţeam un copilaş nesigur."

Sub multe aspecte şi eu am rămas copil până după ce am împlinit patruzeci de ani. Până la acea vârstă aşteptam ca şefii mei şi bisericile să se îngrijească de mine. Mă văicăream şi mă plângeam dacă nu îmi purtau de grijă aşa cum doream eu. Mergeam acasă şi îi spuneam soţiei că nu sunt sensibili la nevoile mele. Depindeam de ei în toate domeniile de îngrijire – până când în sfârşit mi-am asumat responsabilitatea pentru viaţa mea. Doar atunci am început să mă maturizez şi să devin adult. Nu s-a întâmplat peste noapte. A fost un proces lent. Am crescut mai mult în ultimii doi ani decât în ultimii cincisprezece înainte de ei.

Înţelegi? A-ţi folosi puterea unică înseamnă a-ţi accepta slujba de adult.

Să punem din nou întrebarea. Când ai devenit *tu* adult? Când ai început să-ţi asumi responsabilitatea pentru îngrijirea ta? Când ai început să experimentezi puterea ta unică? Dacă încă aştepţi ca alţii să te facă fericit, atunci funcţionezi ca un copil, indiferent de vârsta ta cronologică.

Nu este niciodată prea târziu să îmbraci mantaua responsabilităţii. Odată ce ai îmbrăcat-o, devii adult. Bineînţeles, poţi să rămâi un copil în haine de adult întreaga ta viaţă şi niciodată să nu devii un adult funcţional. Dar de ce ai alege aşa ceva?

Cei care iau decizia să lase copilăria în urmă se pot aştepta la mari răsplăţi! Ca să reţii mai bine, vreau să repet următoarele gânduri şi alegeri care îţi vor determina emoţiile, fie ele pozitive, fie negative. Aceste alegeri tind să reducă stresul şi duc la mai multă pace şi bucurie.

1. Leapădă sau predă-I lui Dumnezeu toate aşteptările tale ca oamenii, locurile şi lucrurile să îţi aducă fericire şi împlinire de durată. Nimic în afară de Dumnezeu nu îţi poate aduce viaţă, bucurie şi pace. El dă celor care cer. Chiar şi numai acest pas va reduce nivelul stresului tău aproape la zero. Este copilăresc să crezi că ceva de pe

acest pământ îţi va aduce împlinire şi fericire de durată. Dumnezeu este sursa vieţii; oamenii şi lucrurile sunt prisosul.

Stresul este prăpastia dintre ceea ce aşteptăm să se întâmple şi ceea ce se întâmplă de fapt. În funcţie de intensitatea aşteptării, putem fi foarte stresaţi sau doar uşor stresaţi. Din nou, noi facem această alegere atribuind valoare aşteptărilor noastre. Cu cât o aşteptare este mai preţuită, cu atât stresul este mai intens. Gândeşte-te o clipă la lucrurile care îţi produc stres. Devii stresat doar atunci când o aşteptare nu îţi este împlinită aşa cum ai sperat. Fie că este vorba de condus, mers în vacanţă, muncă, studiu, plimbare în natură, grădinărit sau orice altă activitate, stresul apare când lucrurile nu merg aşa cum ai plănuit. Renunţă la aşteptări şi vezi ce se va întâmpla cu stresul.

De parcă aş mai fi avut nevoie de confirmare, m-am confruntat cu o aşteptare spulberată chiar cu câteva ore înainte de a scrie aceste rânduri. Terminasem acest capitol şi eram gata să îl trimit editorului. M-am hotărât să mut fişierul într-un alt director de pe hard disk. Când a apărut o fereastră de dialog, nu m-am deranjat s-o citesc. (Cred că ştii ce urmează. Probabil că ai păţit-o şi tu.) Am dat click pe „Da" înainte să-mi dau seama ce fac şi capitolul meu a fost şters. Mi-am pierdut toată munca! Am cerut ajutorul unui specialist, dar după ce a încercat câteva trucuri, acesta mi-a spus: „Gary, se pare că s-a pierdut." S-a pierdut!

Atunci am avut de ales: Puteam să mă consum, sau puteam să renunţ la aşteptarea respectivă şi să merg mai departe. Am ales să merg mai departe. De fapt, am început să râd şi m-am gândit: *Asta e, îl voi reface.* Aveam stabilită o întâlnire cu Norma, dar ea a propus ca eu să rămân acasă, iar ea să iasă cu o prietenă. Am terminat capitolul cu puţin înainte de miezul nopţii. Chiar dacă iniţial nivelul meu de stres urcase spre aproximativ cinci, când am terminat capitolul coborâse la unu. În cele din urmă m-am bucurat că am rescris capitolul, pentru că în prima variantă îmi scăpaseră câteva puncte şi idei importante.

2. Înţelege că orice lucru negativ care ni se întâmplă poate fi transformat în ceva pozitiv. Eu numesc acest pas „vânătoarea de comori", şi el face ca încercările vieţii să capete un sens diferit. Am învăţat că orice mi se întâmplă poate să devină o bucurie. Aceasta îmi aminteşte ce spune Noul Testament: „Să priviţi ca o mare bucurie când treceţi prin felurite încercări."[8] Am văzut acest adevăr dovedit. Îţi voi da două exemple. Azi *gândurile* mele cu privire la încercări sunt foarte pozitive.

- Am fost un elev foarte slăbuţ şi aproape că nu am ajuns la colegiu. Având abilităţi de scriere şi citire scăzute, toată viaţa am avut probleme în domeniul academic. Aceste experienţe negative au devenit punctele mele forte şi bucuria mea. Pentru că am dificultăţi în aceste domenii, cărţile mele au tendinţa de a fi simple, practice şi uşor de citit. Nu-mi place să citesc cărţi plictisitoare. Oamenilor le place să citească despre greşelile mele şi despre paşi uşor de urmat. Paşii trebuie să fie uşori, altfel nu i-aş putea pune în practică.

- În ultimii ani am suferit un atac de cord, un transplant de rinichi şi mi s-a pus diagnosticul de diabet, boală declanşată de medicamentele pentru rinichi. Aceste experienţe mi-au dat mai multă înţelegere şi empatie pentru suferinţele prin care trec alţi oameni bolnavi. Îi iubesc mai mult pe aceşti oameni acum decât înainte de a fi fost bolnav. În general am mai multă compasiune pentru oamenii care suferă. Dragostea mea pentru Dumnezeu este mai puternică datorită dependenţei mele mai mari de El. Toate încercările ne aduc mai multă dragoste faţă de Dumnezeu şi faţă de alţii dacă le permitem să ne modeleze.

Şi exemplele pot continua. Cheia bucuriei şi a păcii este să decizi că încercările sunt folositoare şi că după un răstimp de suferinţă vine creşterea.

6. RECRUTEAZĂ-ŢI ASISTENŢI

Când subliniez că trebuie să-ţi asumi responsabilitatea pentru modul în care reacţionezi la provocările vieţii, nu vreau să spun că eşti singur în această bătălie. Nu vreau să spun că eşti singur împotriva lumii, indiferent ce ar veni. Vreau să spun că eşti responsabil pentru modul în care alegi să acţionezi şi să reacţionezi faţă de aceia care îţi apasă butoanele fricii. Spun că tu îţi eşti director executiv.

Dar toţi directorii executivi au asistenţi! Şi tu ar trebui să ai câţiva.

Ce înţeleg prin alegerea asistenţilor? Este alegerea oamenilor care sunt de acord să te ajute să-ţi porţi de grijă şi să fii responsabil pentru tine. Dar dacă aceşti oameni nu ştiu de ce ai nevoie, ei nu îţi pot da ajutorul adecvat.

Faptul că trebuie să-ţi asumi responsabilitatea personală nu înseamnă că trebuie să faci totul de unul singur. Niciodată nu vei avea câştig de cauză încercând să-i manipulezi pe ceilalţi să facă ce

vrei tu, dar cu siguranţă vei reuşi să-ţi îmbunătăţeşti relaţiile recrutând asistenţi care, prin decizia lor conştientă, intră în parteneriat cu tine pentru dezvoltarea unor relaţii mai puternice.

Cu alte cuvinte, dacă nu decizi să-i spui partenerului tău care sunt butoanele tale, s-ar putea ca el sau ea să nu cunoască niciodată acea parte din tine şi să nu te poată ajuta. De exemplu, dacă îi spui partenerului tău că frica ta elementară este aceea de a fi respins sau de a fi controlat, atunci el sau ea poate alege să te ajute şi să încerce să-şi limiteze comportamentul care ar declanşa aceste butoane. Dar nu uita că partenerul tău doar te asistă în acest proces. Tu trebuie să fii gata să răspunzi în moduri benefice pe termen lung.

Realitatea este că relaţiile tale ţi-*ar* aduce probabil mult mai multă satisfacţie dacă ceilalţi nu şi-ar vârî tot timpul degetele lipicioase în butoanele tale. Viaţa *ar* fi mai bună fără dispreţ, acuze, înjosiri şi abandonuri. E la mintea cocoşului.

De curând s-a întâmplat ceva ce mi-a amintit cât de important este să-ţi recrutezi asistenţi în loc să încerci să-i manipulezi pe oameni să facă ce vrei. Când am chemat prima oară câţiva colegi să discutăm conţinutul acestei cărţi, am simţit că unii membri ai familiei nu îi puneau în practică mesajul. Eu doream să mă trateze într-un anume fel, iar ei nu o făceau. În loc să-mi asum responsabilitatea, în loc să înţeleg că nu pot „face" pe nimeni să se schimbe, în loc să merg direct la persoanele în cauză şi să le cer să-mi fie asistenţi, am ales să intru pe uşa din dos şi să maschez totul sub forma unei şedinţe cu întreaga echipă.

Aşadar am trimis un e-mail tuturor membrilor familiei, anunţându-i să urmărească un material video de trei ore în care Bob Paul prezenta ceea ce vă învăţ eu chiar acum. Am sperat că vizionarea lui îi va face să înţeleagă ce doream de la ei. Apoi am convocat o şedinţă de proporţii, spunând: „Trebuie să învăţăm acest material nou. Simt că încă nu îl înţeleg foarte bine."

În timpul şedinţei Michael a pus degetul pe rană. „Ştii", a zis el, „e interesant. Spui că simţi că încă nu ai înţeles materialul şi de fapt încerci să ne faci pe toţi ceilalţi să-l urmărim şi să fim prezenţi aici pentru a-l asculta pe Bob explicându-l. Mi se pare că dacă tu nu-l înţelegi, atunci ar trebui să participi doar tu la această şedinţă."

Deşi comentariul lui Michael m-a deranjat, în cele din urmă am recunoscut adevărul: Simţeam că unii din membrii familiei nu mă tratau corespunzător şi aceasta reprezenta încercarea mea de a-i manipula să facă ceea ce doream. În tot acest timp nu am fost cinstit. Nu mi-am asumat responsabilitatea personală. Nu am încercat să-mi recrutez nici un asistent. Şi acţiunile mele au declanşat un conflict.

Lucrurile nu s-au liniştit până când, în cele din urmă, am spus: „Bun, aşa e corect. Eu trebuie să fac schimbarea şi nu pot obliga pe nimeni să se schimbe." De asemenea am realizat că atunci când mă simt rănit trebuie să merg direct la oamenii implicaţi şi să fiu sincer cu ei. Cu alte cuvinte, trebuie să apelez la puterea mea unică. Şi parte din acest proces presupune recrutarea asistenţilor dispuşi să se implice – nu a celor manipulaţi.

Iată cum aş fi putut proceda. Scopul meu era ca fiica mea, Kari, şi soţul ei, Roger, să înveţe despre ADN-ul relaţiilor. Roger este un membru important al echipei noastre, care urma să prezinte acest material în şcoli, biserici şi medii de afaceri din lumea întreagă. Doream ca el să aplice materialul la propria lui viaţă pentru a-l prezenta mai eficient acelora pe care îi recruta să ne fie parteneri. Simţeam că nu pot merge direct la ei. M-am gândit că noul material video al lui Bob Paul ar fi modalitatea potrivită. Mi-am ascuns intenţiile invitându-i pe toţi membrii familiei să vizioneze materialul. A fi trebuit să merg la Roger şi la Kari şi să discut cu ei, să le cer să mă ajute să împărtăşesc acest nou mesaj şi să le sugerez să vizioneze caseta împreună cu Norma şi cu mine. Ei m-ar fi ajutat bucuroşi. În schimb s-au simţit încurcaţi şi manipulaţi.

Tu eşti propriul tău director executiv. Dacă eşti deştept, însă, îţi vei recruta în mod deschis asistenţi. Bineînţeles, aceşti asistenţi sunt la rândul lor directori executivi ai propriilor persoane şi ţi-ar putea cere şi ei să le devii asistent. E vorba de manipulare? Nicidecum! Este cooperare şi între cele două este o diferenţă enormă.

Consider că este util să abordăm câteva întrebări importante:

- Pentru ce lucruri sunt deplin responsabil?
- În ce domenii împart responsabilitatea?
- În ce domenii nu am nici o responsabilitate?
- Cum pot învăţa să aleg nivelul de responsabilitate potrivit în orice situaţie dată?

Cumpănind aceste întrebări îmi amintesc câteva lucruri:

- Sunt deplin responsabil pentru gândurile, convingerile, sentimentele şi comportamentul meu.
- Nu sunt responsabil pentru gândurile, convingerile, sentimentele şi comportamentul tău.
- Într-o relaţie pot influenţa – dar nu pot controla – gândurile, convingerile, sentimentele şi comportamentul altcuiva.

Când eu sunt asistentul, am privilegiul de a-i ajuta pe cei dragi atunci când mi-o cer (sau când mi se prezintă ocazia). Dar ei rămân proprii lor directori executivi. Eu nu sunt responsabil pentru modul în care acţionează sau reacţionează; ei rămân responsabili pentru ei înşişi. Dar categoric pot face tot ce îmi stă în puteri pentru a îmbunătăţi mediul nostru comun. De curând Norma mi-a cerut s-o ajut cu ceva legat de o boală de care suferea în acel moment. M-a rugat să sun un medic şi să obţin o anumită informaţie pentru ea. Am răspuns: „Cu multă plăcere." După ce am obţinut informaţia, i-am transmis-o Normei. Ce se întâmplă dacă ea nu foloseşte informaţia pe care i-am obţinut-o? Nu este responsabilitatea mea să o urmăresc ce face cu informaţia dată. Nu e cazul să mă supăr dacă nu o foloseşte. Este responsabilitatea ei să facă ceea ce doreşte, în ritmul ei şi în condiţiile ei. Ea este directorul executiv al acelei situaţii; eu sunt doar asistentul ei.

În calitate de asistent ai puterea de a influenţa mediul în care se dezvoltă relaţia, fie în bine, fie în rău. Asistenţii tăi au aceeaşi putere. Ei nu îţi iau niciodată funcţia de director executiv, iar tu nu le iei niciodată funcţia de directori executivi.

Dar ce impact poate avea un asistent competent!

Puterea de a alege iertarea

Când recurgi la puterea ta unică, o parte semnificativă a acestui proces este iertarea – atât cererea cât şi acordarea ei. Nu este uşor de făcut, dar adulţii care doresc ca relaţiile lor să înflorească trebuie să devină pricepuţi la capitolul iertare.

Soţia lui Michael, Amy, conduce un grup mic de liceene de la biserica ei. Într-o seară fetele au început să se plângă că pastorul lor, Ted, nu se adresează niciodată tinerilor în predicile de duminică. Acest fapt le-a supărat cu atât mai mult cu cât biserica lor nu organiza în cadrul programului de duminică dimineaţa grupe pentru liceeni.

— Nu suntem importante pentru biserică, îi spuseră ele lui Amy pline de indignare. Şi, în plus, pastorul Ted nu se gândeşte deloc la noi când îşi scrie predicile.

Amy s-a aliat imediat cu ele şi fără să vrea a aţâţat focul. După ce s-au întors acasă, fetele au discutat cu părinţii lor şi îndată s-au supărat şi ei pe Ted. Nu după mult timp, Ted a primit câteva e-mail-uri şi telefoane furioase de la părinţi. Totul s-a transformat într-o mare încurcătură şi apoi Ted a aflat de implicarea lui Amy. În scurt timp între cei doi a izbucnit un conflict.

Într-o zi Ted – prieten apropiat al lui Michael şi al lui Amy – l-a sunat pe Michael şi i-a spus:

— Nu ştiu ce să fac cu privire la situaţia asta cu soţia ta.

— Eu nu îţi pot spune ce să faci, răspunse Michael, dar probabil că ar trebui s-o suni.

— Ştii, spuse Ted, dacă ar suna ea şi şi-ar cere scuze, totul ar fi în ordine.

Au mai stat puţin de vorbă, apoi au încheiat convorbirea.

Nu trecuseră nici zece minute, când Amy l-a sunat pe Michael.

— Nu ştiu cum să procedez cu Ted, spuse ea.

— Nici eu nu ştiu, răspunse Michael. Poate ar trebui să-l suni şi să discutaţi despre asta.

— Ştii, spuse Amy, dacă ar suna el şi şi-ar cere scuze, totul ar fi în ordine.

Michael începu să râdă.

— N-o să-ţi vină să crezi, spuse el, dar Ted mi-a spus exact acelaşi lucru cu privire la tine, cu mai puţin de zece minute în urmă.

Situaţia nu s-a rezolvat până când Amy şi Ted nu au ales să-şi asume responsabilitatea, să-şi ceară scuze şi să-şi ceară iertare unul altuia. Ei nu au spus: „Ştii, este doar vina ta", ci şi-au recunoscut sentimentele rănite, şi-au asumat reacţiile şi şi-au mărturisit unul altuia greşelile comise. Procedând aşa, ei au urmat poruncile divine date cu mii de ani înainte.

„Dacă fratele tău...şi dacă-i pare rău, iartă-l", le-a spus Isus ucenicilor Săi. „Dacă păcătuieşte împotriva ta de şapte ori pe zi, şi de şapte ori pe zi se întoarce la tine şi zice: «Îmi pare rău!» – să-l ierţi."[9]

La fel ca noi, ucenicii s-au întrebat: *Cine ar putea să împlinească o poruncă atât de grea?* Aşa că l-au rugat pe liderul lor: „Măreşte-ne credinţa!" Isus le-a răspuns: „Dacă aţi avea credinţă cât un grăunte de muştar, aţi zice dudului acestuia: «Dezrădăcinează-te şi sădeşte-te în mare», şi v-ar asculta."[10] Cu alte cuvinte: „Domnilor, ştiu că fără ajutorul lui Dumnezeu nu puteţi ierta celor care vă greşesc. Dar ştiţi ceva? Nu aveţi nevoie de mai multă credinţă; trebuie doar să vă exercitaţi credinţa autentică pe care o aveţi. Dumnezeu v-a dat deja ce aveţi nevoie din Fort Knox-ul ceresc al iertării. Aveţi deja singura cheie care deschide trezoreria. Folosiţi-o. Asumaţi-vă responsabilitatea şi luaţi decizia grea a iertării."

Adevărul este că şi cei mai buni prieteni se pot răni cu vorbe crude, tăioase. Chiar şi în cele mai reuşite căsnicii se întâmplă ca partenerii să încheie ziua plângând în pernă. Într-o lume căzută ca a noastră, în care ne rănim profund unul pe altul – uneori neintenţionat, alteori

intenţionat – trebuie să facem din iertare o prioritate. Trebuie să alegem să ne exercităm puterea unică şi să facem tot ce ne stă în putinţă pentru a îndrepta relaţia stricată. Nu trebuie să aşteptăm ca celălalt să facă prima mişcare sau primul pas. A fi adult înseamnă să acţionezi ca un adult, să preiei controlul asupra emoţiilor tale vehemente şi să iei decizia dificilă de a cere iertare când greşeşti şi de a-i ierta pe cei care ţi-au greşit.

Iertarea implică două acţiuni. Prima este absolvirea. În esenţă, aceasta înseamnă să ştergi ofensa adusă. Ştergem imediat ofensele, aşa cum valul şterge un mesaj scris pe nisip. În al doilea rând, iertarea implică grija faţă de persoana care ne-a ofensat, pentru că cei mai mulţi oameni care ne ofensează poartă în inimă ceva ce necesită vindecare. Când îi iertăm pe alţii, ei sunt eliberaţi şi vindecaţi, dar odată cu ei şi noi. Dacă îţi aminteşti rugăciunea Tatăl Nostru, una din cereri este: „Şi ne iartă nouă greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri."[11] Se sugerează că dacă îi iertăm pe alţii (îi absolvim şi îi ajutăm să se elibereze), atunci şi Tatăl nostru din ceruri ne va ierta (ne va absolvi şi ne va elibera).[12] Iertarea ajută persoana ofensată la fel de mult ca şi pe cea care a adus ofensa. Asumarea responsabilităţii personale înseamnă acceptarea rolului jucat în ofensă şi căutarea iertării pentru ceea ce am greşit. Faptul acesta desăvârşeşte dinamica acestei părţi a rugăciunii Tatăl Nostru.

IERTAREA VINDECĂ RELAŢII.

Vrei să mai ştii ceva? Şi *tu* îi vei răni pe alţii în relaţiile tale. Aceasta înseamnă că trebuie să cultivi obiceiul de a cere iertare.

Cu mai mulţi ani în urmă am avut o experienţă stânjenitoare. Împreună cu Greg, am dus la atelierul de reparaţii o piesă defectă de la un frigider. Voiam ca piesa să fie reparată şi să-mi fie înapoiată cât mai repede, însă m-am simţit frustrat când nu am primit nici o veste în următoarele zile. Am sunat la atelierul de reparaţii de mai multe ori pentru a vedea dacă piesa a fost reparată. În cele din urmă m-am enervat. Am sunat din nou şi am început să strig la tipul de la celălalt capăt al firului:

— M-am săturat! Crezi că-i corect ca un client să aştepte atâtea zile în plus pentru ca piesa să fie reparată? Aşa faceţi voi de obicei – minţiţi oamenii cu privire la data când vor fi serviţi?

După ce am mai spus câteva lucruri care nu-mi fac cinste, am trântit telefonul.

— Uau! spuse Greg nevenindu-i să creadă. Tată, chiar l-ai pus la punct pe bietul om.

Când am ajuns la atelier, am aflat ceva ce m-a dat peste cap. Nu numai că piesa fusese reparată, dar compania aştepta de câteva zile ca eu să o ridic.

— Ce se întâmplă aici? am întrebat uluit, uitându-mă la Greg. Suntem în zona crepusculară?

Bineînţeles, deja mă simţeam jenat de incidentul cu telefonul.

Curând am găsit explicaţia. Pierdusem numărul de telefon al atelierului şi din greşeală am luat un număr greşit şi am sunat la o altă companie. Bietul om pe care l-am desfiinţat la telefon *nu avusese* niciodată piesa noastră defectă. Nu e de mirare că rămăsese perplex!

Smalley, m-am gândit, *pregăteşte-te să-ţi înghiţi vorbele!*

Cu Greg lângă mine, am sunat iarăşi la atelier (la cel care nu a avut niciodată piesa noastră).

— Bună ziua, i-am spus angajatului, sunt domnul Smalley.

— Domnule, începu să spună bietul om, îmi pare rău, dar v-am pierdut piesa...

Trebuie să recunosc că am fost tentat să accept acest scenariu. Suna mult mai bine decât ceea ce urma să spun eu. Dar nu am făcut-o.

— Că veni vorba de lucruri pierdute, am spus eu, încercând să fiu amuzant, cred că de fapt eu mi-am pierdut minţile.

Greg începu să râdă.

— Domnule, îmi pare rău, spuse angajatul evident încurcat. Nu vă înţeleg.

Când cineva începe să-şi retragă smerit cuvintele, deseori vorbele care-i ies din gură stârnesc confuzie în cel ce-l ascultă.

— Nu contează, am explicat eu. Trebuia doar să vă spun că am greşit tratându-vă aşa urât când v-am sunat în urmă cu câteva ore. Se pare că am încurcat numărul firmei dumneavoastră cu cel al firmei care avea de fapt piesa defectă. Ei au terminat reparaţia cu câteva zile în urmă, dar eu mi-am notat numărul dumneavoastră din Paginile Aurii. Îmi pare foarte rău pentru modul în care v-am vorbit, am spus. Vă rog să mă scuzaţi. Mă iertaţi?

Deşi sunt sigur că ar fi vrut să mă pună la punct, angajatul mi-a acceptat scuzele şi apoi a închis.

E uşor să-ţi ceri iertare? Nu. Niciodată nu este uşor. Nici chiar când vorbeşti cu un străin aflat la celălalt capăt al firului telefonic. Dar este absolut necesar dacă vrei să deschizi drumul pentru relaţii bune. Cu toţii trebuie să învăţăm cum să recurgem la puterea unică şi să alegem să acordăm şi să cerem iertare.

„Dimpotrivă, fiţi buni unii cu alţii, miloşi, şi iertaţi-vă unul pe altul, cum v-a iertat şi Dumnezeu pe voi în Cristos"[13], ne spune Biblia. Te-a iertat Dumnezeu? Ţi-a oferit Cristos absolvirea deplină? Dacă da, atunci El îţi cere să apelezi la puterea ta unică şi să faci primul pas spre reconciliere cu cei pe care îi iubeşti.

„Nu am atât de multă credinţă!" vei striga. Dar dacă eşti creştin, ai deja suficientă credinţă pentru a face faţă provocării. Dumnezeu ţi-a dat ceea ce ai nevoie. Trebuie doar să începi să te mişti în ritmul acestui prim pas de dans, puterea unică. Lasă-L pe Dumnezeu să Se ocupe de restul.

Râsul nu este întotdeauna cel mai bun remediu

Îţi aminteşti de conflictul scăpat de sub control dintre Michael şi Amy, pe care l-am descris la începutul capitolului? Cearta a început când Michael a venit acasă după ce cumpărase încă un telefon celular. Ultima dată i-am văzut în dormitor, unde vulcanul erupsese într-o revărsare de lavă incandescentă.

Probabil că ar trebui să-i scoatem de acolo!

După ce Amy a încetat să mai râdă de felul în care Michael arăta cu degetul spre ea, a preluat controlul asupra reacţiilor ei.

— Trebuie să rezolvăm asta; situaţia ne-a scăpat de sub control. Michael, îmi pare rău că mi-am ieşit din fire.

Apoi s-a ridicat, a ieşit din debara şi s-a dus direct la fiul lor, care încă stătea încurcat şi năucit în camera de zi. A petrecut câteva minute cerându-i iertare şi asigurându-l că niciodată nu va mai vorbi aşa despre tatăl lui.

— Am greşit, iubitule, îi spuse ea, mângâindu-i părul. N-ar fi trebuit să mă port aşa niciodată.

Câteva ore mai târziu, şi Michael a recurs la puterea lui unică. Şi-a cerut iertare pentru că a cumpărat un celular de care nu aveau nevoie şi pe care nu căzuseră de acord să-l cumpere.

— Nu puteam să mă concentrez asupra comportamentului lui Amy. Trebuia să mă concentrez asupra sentimentelor şi a comportamentului meu, spune Michael. Când am făcut acest lucru, conflictul a fost dezamorsat. Mi-am cerut iertare pentru întregul fiasco cu celularul şi pentru reacţia mea necontrolată şi ne-am continuat viaţa de dinainte de incident.

Şi încă ceva. Michael a returnat telefonul. I s-a părut că aceasta e reacţia responsabilă.

Nu vei avea niciodată relaţiile satisfăcătoare pe care le doreşti dacă

tu şi cei dragi ţie nu vă simţiţi în siguranţă unul în preajma celuilalt. Următorul capitol îţi va prezenta cinci modalităţi de a crea un loc sigur, în care dragostea să înflorească.

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

PUTEREA TA UNICĂ

1. **Preia controlul asupra gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor tale.** Faci parte din fotografie în fiecare relaţie, în fiecare dans al fricii. Poţi alege să faci ceva. Aminteşte-ţi că gândurile tale îţi determină sentimentele şi acţiunile.
2. **Asumă-ţi responsabilitatea pentru butoanele tale.** Poţi alege cum să reacţionezi atunci când cineva îţi apasă butonul fricii. Nimeni nu îţi controlează reacţiile. Doar tu faci asta. Tu eşti responsabil de butoanele tale.
3. **Nu acorda altora puterea de a-ţi controla sentimentele.** Concentrează-te asupra persoanei potrivite. Responsabilitatea personală înseamnă a refuza să te concentrezi asupra acţiunilor celuilalt. Singura persoană pe care o poţi schimba eşti tu. Tu poţi opri dansul fricii. Tu controlezi dacă vei rămâne blocat în dansul fricii. Este nevoie doar de o persoană ca dansul distructiv să se oprească.
4. **Nu te aştepta ca alţii să te facă fericit.** Nu crede mitul: „O mână spală pe alta." Intră în relaţii cu aşteptări realiste.
5. **Fii directorul executiv al vieţii tale.** Nu-i poţi obliga pe oameni să-ţi împlinească nevoile, dar când exprimi nevoi legitime faţă de alţii, ei pot alege să se implice şi să te ajute.
6. **Iertarea vindecă relaţii.** Asumarea responsabilităţii înseamnă să-ţi mărturiseşti greşeala şi să ceri iertare. La rândul tău, trebuie să-i ierţi pe ceilalţi.

5

SIGURANŢA: CREAREA UNUI MEDIU SIGUR

În câte din relaţiile tale te simţi în siguranţă să-ţi deschizi inima şi să arăţi cine eşti cu adevărat? Câtor oameni le împărtăşeşti cele mai profunde gânduri şi vise ale tale? În majoritatea relaţiilor tale te simţi apropiat sau distant faţă de celălalt? Simţi că există o conexiune profundă, sau eşti angajat într-o formă a dansului fricii?

Din nefericire, soţia mea nu s-a simţit întotdeauna în siguranţă în preajma mea. Unii oameni mă numesc expert în relaţii, dar în tinereţe eram expert doar în propria persoană. În primii ani de căsnicie am încercat să o schimb pe Norma în aşa fel încât să semene cât mai mult cu mine. Eram atât de orb la lucrurile care zidesc o relaţie bună. Norma nu se simţea în siguranţă în preajma mea. Ascultă gândurile ei cu privire la acei ani: „De la început ai fost atât de critic la adresa mea. Ai stabilit un standard prea înalt pentru mine. Mă simţeam controlată de tine. Credeam în tine, aşa că te-am lăsat să mă copleşeşti. A mers pentru o vreme, dar apoi am ajuns să mă simt sufocată. Şi pe termen lung nu a funcţionat pentru nici unul dintre noi. În mod constant ai pus munca şi pe alţii înaintea mea, astfel încât m-am simţit inferioară angajaţilor şi viselor tale. Îmi plăceau visele tale, dar ele m-au doborât la început."

Sunt căsătorit cu această femeie minunată de peste patruzeci de ani. Îmi pare rău că am creat un mediu care a sufocat-o, în care nu s-a simţit respectată şi apreciată. Acum însă, după ce am pus în practică multe din conceptele schiţate în acest capitol, Norma se simte mult mai în siguranţă. „Din pricina trecutului, mă simt acum 95% în siguranţă", spune ea. Rugăciunea mea este ca, respectând principiile pe care urmează să le citeşti, să creez un mediu în care Norma să se simtă sută la sută în siguranţă.

Dacă eşti ca mine, atunci tânjeşti după relaţii în care să te simţi în deplină siguranţă. Vrei să te simţi liber să-ţi deschizi inima şi să arăţi

cine eşti cu adevărat, ştiind că celălalt te iubeşte, te acceptă şi te preţuieşte indiferent de ceea ce vede. Dar de prea multe ori ne simţim iremediabil blocaţi, ne e frică să ne deschidem faţă de ceilalţi pentru că nu suntem siguri ce vor spune, ce vor face sau cum vor folosi ceea ce au aflat despre noi. Sau suntem blocaţi în dansul fricii, paralizaţi şi epuizaţi de teama şi de reacţiile noastre.

De ce suntem epuizaţi? Deoarece consumăm atât de multă energie încercând să ne ascundem. Ridicăm ziduri şi încercăm să proiectăm o imagine pe care credem că doresc să o vadă oamenii, pentru ca, atunci când se uită la noi prin obiectivul camerei, să le placă ceea ce văd. Bineînţeles că aceasta este o problemă, deoarece oamenilor le este greu să se apropie de noi dacă stăm de cealaltă parte a unui zid gros sau a unei măşti false.

Vestea bună este că poţi crea o atmosferă deschisă, care îţi va permite să fii cine eşti tu cu adevărat. Poţi alege să-ţi foloseşti puterea unică şi să-ţi asumi responsabilitatea de a rupe ritmul dansului fricii cu un pas nou: siguranţa.

Acest al doilea nou pas de dans te va ajuta să creezi un climat sigur în care să poţi construi relaţii deschise, care vor creşte şi vor prospera. Te va ajuta să construieşti relaţii în care tu şi celălalt vă veţi simţi preţuiţi, respectaţi şi plini de vitalitate. Acest pas schimbă parcă melodia de fond a dansului vostru într-una liniştitoare, care îţi va permite să te simţi relaxat în relaţiile tale.

Dacă ţi se pare că sună a ceva rupt din rai, aceasta se datorează probabil faptului că Edenul era un loc al siguranţei absolute. Adam şi Eva nu s-au temut de nimic în Eden. Înainte de a păcătui, ei s-au bucurat de o relaţie uimitor de intimă cu Dumnezeu, cu ei înşişi şi unul cu celălalt. Cei doi s-au simţit atât de aproape unul de altul, încât Dumnezeu i-a descris ca „un singur trup."[1] Nimic nu a intervenit între Adam şi Eva – nici nesiguranţa, nici diferenţele categorice de opinie, nici măcar îmbrăcămintea! Erau complet deschişi unul faţă de celălalt – fără ziduri, fără măşti, fără frică. Relaţia lor înflorea.

Învăţând paşii spre siguranţă poţi experimenta acelaşi gen de deschidere relaxată în relaţiile tale. Poţi învăţa un dans nou.

PAŞI SPRE SIGURANŢĂ

1. Respectă zidul
2. Cinsteşte-i pe ceilalţi
3. Renunţă la judecată
4. Apreciază diferenţele
5. Fii vrednic de încredere

1. Respectă zidul

Nici unuia dintre noi nu îi place zidul relaţional. El ne împiedică să ne simţim aproape de celălalt. Vrem să distrugem acest zid, să-l surpăm.

Însă înainte de a te îndrepta spre zid cu barosul în mână, gândeşte-te de ce a fost el ridicat? Zidurile sunt ridicate *întotdeauna* de oameni care se simt ameninţaţi. În spatele fiecărui zid găsim o persoană care nu se simte în siguranţă. Acea persoană nu doreşte să rămână închisă şi apărată, dar pentru că mediul pare nesigur îşi construieşte ziduri de protecţie şi autoconservare.

Poate cunoşti oameni care ridică astfel de ziduri. Poate au fost cândva victime ale unui abuz şi suferă de o lipsă generală de încredere faţă de toţi oamenii. Dacă această persoană este partenerul tău de viaţă, este justificat să încerci să înţelegi de ce au fost ridicate aceste ziduri. În timp partenerul tău va începe să se încreadă în tine, dacă reuşeşti să creezi un loc sigur pentru el sau ea.

Greg şi soţia lui, Erin, au învăţat despre zidurile de protecţie încă de la începuturile căsniciei lor. În primii ani Greg punea deoparte o sumă de bani fără ştirea lui Erin. Din când în când el folosea aceşti bani pentru a cumpăra obiecte de colecţie sau altceva ce îşi dorea.

Într-o zi, proprietarul unui magazin de asemenea obiecte, care avea articole grozave din domeniul sportului, a sunat la reşedinţa lor şi i-a spus lui Erin:

— Am ceva interesant pentru Greg.

— Grozav. Vreau să-i fac un cadou, a răspuns ea. Despre ce e vorba?

Bărbatul i-a descris o minge de baschet veche de piele cusută, care ştia că îi va plăcea mult lui Greg.

— O cumpăr, a spus ea încântată.

Când proprietarul magazinului a sunat a doua zi, a răspuns Greg la telefon. Erin nu îi spusese comerciantului că dorea să-i facă o surpriză lui Greg, aşa că bărbatul i-a spus lui Greg despre minge, fără a menţiona discuţia cu Erin. Greg a sărit repede în maşină pentru a-l întâlni pe comerciant şi a cumpăra mingea folosind fondul secret.

În ziua următoare Erin l-a sunat pe comerciant şi l-a întrebat:

— Putem să ne întâlnim ca să cumpăr mingea?

— Păi, a răspuns acesta, soţul dumneavoastră a venit ieri şi a cumpărat-o.

Erin s-a simţit dezamăgită că nu a putut să-i ofere lui Greg mingea ca o surpriză din partea ei şi, în acelaşi timp, nedumerită de unde luase Greg banii fără ştirea ei. A mers la bancă şi când a aflat că nu se

operase nici o retragere, a început să devină suspicioasă. A mers la Greg cu bănuielile ei şi în cele din urmă el a recunoscut existenţa fondului secret.

Înşelăciunea lui Greg a rănit-o profund pe Erin. Din această cauză i-a venit greu să se încreadă în el în ceea ce privea aspectele financiare. Într-o singură zi ea a ridicat un zid gros între ei, încercând să se protejeze de alte posibile înşelăciuni.

Această situaţie i-a produs frustrări enorme lui Greg.

— Se întâmpla ca totul să meargă foarte bine, iar ea să vină la mine cu diverse chitanţe şi să mă întrebe: „Ce faci? Ce se întâmplă?" Am tot încercat să dărâm zidul. Am luat-o tare şi am încercat s-o forţez să uite incidentul şi să se încreadă în mine.

Cu cât insista Greg mai mult, cu atât mai neîncrezătoare devenea Erin. Dansul fricii era în plină desfăşurare.

Situaţia nu s-a îmbunătăţit până când cuplul nu a petrecut puţin timp cu unul din mentorii lui Greg, dr. Gary Oliver. Când Greg şi Erin i-au descris problema lor, Gary a spus:

— Greg, trebuie să respecţi faptul că ea are nevoie de acest zid în acest moment. Înşelăciunea ta a ameninţat-o. Ea nu se simte în siguranţă. Trebuie să cauţi s-o înţelegi şi să-i apreciezi îngrijorarea.

În loc să încerce să dărâme zidul lui Erin, Greg i-a respectat nevoia de a se apăra. În loc să insiste ca ea să se încreadă în el, Greg a încercat să creeze un mediu sigur. În timp, şi datorită consecvenţei lui Greg, în cele din urmă Erin s-a simţit destul de în siguranţă ca să dărâme zidul şi să se încreadă din nou în soţul ei.

Când văd că un zid mă desparte de cineva drag, este firesc să mă gândesc: *Trebuie să scap de acest zid.* Dar de îndată ce scot barosul şi chem buldozerele, mă dovedesc o ameninţare periculoasă şi uit că motivul principal pentru care a fost ridicat zidul a fost că persoana respectivă nu s-a simţit în siguranţă cu mine.

Deci, zidul mă ajută să dezvolt relaţia? Nu chiar. Pentru ca relaţia să înflorească, el trebuie să cadă la un moment dat. Ce poţi face pentru a-l încuraja pe celălalt să dea jos zidul, cărămidă cu cărămidă?

În primul rând, persoana respectivă trebuie să ştie că înţelegi că zidul există pentru un motiv şi că îi accepţi prezenţa. Trebuie să ştie că bunăstarea ei este cel mai important lucru pentru tine; deci zidul poate rămâne atâta timp cât este necesar.

În al doilea rând, spune-i că nu îi vei cere să se deschidă sau să dărâme zidul până nu se va simţi în siguranţă. Rolul tău este să-i dai celuilalt toate motivele să se simtă în siguranţă, respectându-i totodată dreptul şi responsabilitatea de a-şi purta de grijă.

Imaginează-ţi că eşti o santinelă. Spune-i celuilalt: „Înţeleg că acest zid există pentru că nu te simţi în siguranţă. Vreau să ştii că voi rămâne în afara zidului şi voi încerca să mă schimb pentru ca tu să te simţi în siguranţă. Voi încerca să tac şi să descopăr ce am făcut ca să creez un mediu atât de nesigur pentru tine. Nu voi avea odihnă până nu te vei simţi în sfârşit relaxat să te deschizi şi să fii tu însuţi în preajma mea. Chiar voi încerca să te protejez de alte persoane care îţi provoacă sentimente de teamă."

În primii treisprezece ani de căsnicie ai lui Bob şi Jenny Paul, Bob era un veritabil buldozer. Când dorea să-şi impună voinţa, revendica acest lucru. Iar când Jenny opunea rezistenţă, când refuza, el accelera motorul şi forţa mai mult. Bob a recunoscut:

— Ea spunea „nu", dar eu mă gândeam, *Ba da, dar...* şi căutam să îi ocolesc refuzul sau să o fac să se răzgândească. Dar era ca şi cum m-aş fi izbit cu capul de un zid de cărămidă.

Apoi Bob a realizat într-o zi că zidul pe care îl ridicase Jenny era unul de autoprotecţie. Ea se simţea ameninţată de stilul lui brutal. A mai înţeles şi că folosirea unui berbec nu era un mijloc eficient pentru a îndepărta zidul. El trebuia să creeze un mediu sigur, care să-i permită lui Jenny să dea la o parte zidul atunci când avea ea să se simtă pregătită.

Bob şi-a dat seama că zidul începe să se dărâme când i-a cerut lui Jenny să îl însoţească la un seminar la sfârşit de săptămână.

— Nu, nu cred, a răspuns ea.

Bob s-a simţit decepţionat de rezistenţa ei, dar şi-a dat seama că ea trebuie să ştie că este liberă să spună nu şi că el nu o va forţa. Aşa că i-a spus soţiei lui:

— Bine Jenny. Îţi respect decizia.

Jenny a plecat, dar după aproximativ douăzeci de minute s-a întors la Bob şi i-a spus:

— Ştii, m-am răzgândit. După ce ai spus că-mi respecţi decizia, am văzut că ai făcut-o într-adevăr. Mi-am dat seama că aceasta era tot ce aveam nevoie. Aş vrea să merg cu tine la seminar.

Respectă zidul. Celălalt l-a construit cu un motiv. Când vei crea un mediu sigur în relaţia ta, când celălalt nu va mai simţi nevoia să se protejeze de tine, în cele din urmă zidul se va prăbuşi.

2. Cinsteşte-i pe ceilalţi

Al doilea pas către siguranţă constă în a învăţa să-l cinsteşti pe celălalt, respectându-i valoarea. Cinstirea înseamnă să vezi cu acurateţe

imensa valoare a unei persoane create după chipul lui Dumnezeu. Dumnezeu ne-a creat pe fiecare dintre noi ca o persoană unicat, cu daruri unice şi o personalitate unică. El ne consideră preţioşi şi valoroşi. Când îi vedem pe ceilalţi aşa cum îi vede Dumnezeu, când le recunoaştem şi le afirmăm valoarea, noi creăm un mediu sigur care încurajează creşterea relaţiilor.

PRIVEŞTE-I PE CEILALŢI AŞA CUM ÎI PRIVEŞTE DUMNEZEU.

Nu poţi afirma această valoare dacă nu o recunoşti mai întâi. Fiul meu Greg a învăţat acest adevăr în mijlocul unei zile tensionate petrecute cu familia lui.

Nimic nu părea să meargă bine în dimineaţa aceea. Cu toţii alergau prin casă, pregătindu-se de zborul spre Disney World. Erau în întârziere şi se părea că au mai multe bagaje decât permite compania aeriană. În sfârşit, lui Greg i se păru că toţi sunt în maşină, întregul spaţiu rămas fiind ocupat de bagaje. Dar unde era fiica lui, Maddy?

Maddy era în casă, căutând-o frenetic pe Gracie, jucăria ei favorită. Micuţul iepuraş gălbui era cea mai preţioasă proprietate a lui Maddy. Nu mergea nicăieri fără Gracie. Problema era că Maddy o pierdea tot timpul pe Gracie şi, când se întâmpla acest lucru se declanşa o criză de proporţii. Când în cele din urmă o găsi pe Gracie, Maddy se îndreptă spre maşină transpirată toată.

O, nu, se gândi Greg, *ştiu că o va pierde pe Gracie în timpul călătoriei. Nu vreau să trec prin aşa ceva în concediu!* Aşa că spuse:

— Maddy, stai o clipă. Mami şi tati te roagă să o laşi pe Gracie aici. Avem nevoie de cineva care să aibă grijă de casă. De ce n-o pui înapoi în patul tău şi ea va avea grijă de casă?

Cuvintele lui Greg au distrus-o pe Maddy. I-a aruncat o privire care spunea: *Ai înnebunit? Să o las pe Gracie aici? Cum adică?*

Greg încercă să-i prezinte argumente logice pentru a lăsa acasă jucăria. În ciuda argumentelor lui, Maddy nu se lăsă înduplecată. În cele din urmă Greg se încruntă şi spuse:

— Du-te chiar acum şi pune-o înapoi în pat!

Maddy se răsuci pe călcâie, cu căpşorul plecat, cu lacrimile curgând, şi se îndreptă încet spre casă. Câteva minute mai târziu Greg strigă:

— Haide, Maddy! Vom întârzia!

În cele din urmă ea reapăru... ţinând-o încă în braţe pe Gracie.

În acel moment totul se transformă într-o luptă pe care Greg simţea că trebuie s-o câştige. Aşa că spuse:

— Scumpa mea, nu mă asculţi, şi se lansă într-o prelegere despre consecinţele neascultării.

Maddy ascultă un timp, dar reuşi să strecoare printre cuvintele lui Greg o întrebare:

— Tati, stai puţin. Chiar ne vom distra aşa de bine la Disney World?

— Oau, iubito, ne vom distra mai bine ca oricând. Dar trebuie să pornim!

Maddy îşi plecă din nou căpşorul, ochii i se umplură de lacrimi, apoi i-o întinse încet pe Gracie tatălui ei.

— Tati, spuse ea, dacă la Disney World va fi atât de distractiv, vreau ca Gracie să meargă în locul meu. Eu voi rămâne aici şi voi avea grijă de casă. Era cât se poate de serioasă.

Bineînţeles, în acel moment Greg se simţi ca „cel mai mare ticălos al tuturor timpurilor" – ca să folosesc propriile lui cuvinte. A recunoscut sacrificiul lui Maddy şi a înţeles enorma valoare pe care fiica lui o atribuia jucăriei. Maddy acţionase perfect consecvent cu convingerea ei – şi Greg a înţeles că şi el trebuie să acţioneze consecvent cu convingerea că fiica lui e o persoană de o valoare infinită, creată după chipul lui Dumnezeu şi vrednică de cea mai înaltă cinste. Aşa că Greg a pus-o pe Maddy în scaunul ei special, i-a pus centura, a înghesuit-o pe Gracie în maşină şi întreaga familie s-a îndreptat spre aeroport în maşina umflată şi supraîncărcată.

Dacă doreşti să creezi un mediu sigur care să încurajeze creşterea relaţiilor, atunci începe prin a-i cinsti pe cei din jurul tău. Imaginează-ţi că sunt persoane pe care Dumnezeu Şi-a pus personal semnătura. Nu te-ai simţi încântat să fii văzut cu cineva care poartă autograful lui Dumnezeu? Nu ai vrea să-ţi faci o fotografie cu o astfel de persoană şi să o pui la loc de cinste pe perete? Sau imaginează-ţi că te înclini în faţa celor pe care îi cinsteşti, plecându-ţi genunchiul în prezenţa lor. Sau imaginează-ţi că îi ovaţionezi în picioare, aşa cum ai ovaţiona un artist pe scenă după un concert remarcabil. Găseşte modalităţi de a-i onora pe cei pe care îi iubeşti.

Un alt mod practic de a recunoaşte valoarea unei alte persoane – şi de a crea siguranţa de care ai nevoie în relaţia ta – este să întocmeşti o listă cu toate calităţile acelei persoane. Eu am mai multe astfel de liste în ceea ce numesc Jurnalul de merite. În el am mai multe pagini cu lucruri pe care le consider meritorii la soţia, copiii şi nepoţii mei.

Câteodată, când unul din ei mă face să mă simt frustrat, prefer să citesc lista de merite decât să îi ameninţ cu represalii. Astfel îi pot vedea aşa cum îi vede Dumnezeu, iar perspectiva mea se schimbă.

Uneori jucăm un joc care foloseşte aceste informaţii. Jocul se numeşte „bombardament". Se desemnează o persoană care să fie onorată, şi fiecare din ceilalţi jucători are la dispoziţie şaizeci de secunde pentru a spune cu voce tare toate lucrurile meritorii care îi vin în minte cu privire la persoana desemnată. Se poate juca „bombardament" la cină, la o întâlnire sau în orice alt moment.

Îmi place povestea lui Armon, un băieţel de şase ani care a fost prins sub doi metri de moloz şi cărămizi în urma unui cutremur în Turcia. Tatăl lui cunoştea locul unde trebuia să fie sala de clasă a lui Armon, şi a început să sape şi să îndepărteze cărămizile sparte din locul unde credea că ar putea fi copilul lui. Prietenii şi lucrătorii din echipele de salvare au tot încercat să-l convingă să renunţe. Dar el le spunea de fiecare dată:

— Fie vă alăturaţi mie, fie mă lăsaţi în pace.

După mai mult de patruzeci de ore de săpat cu mâinile sângerânde, tatăl auzi o voce slabă. Era Armon:

— Tată, tu eşti?

Apoi Armon le strigă celorlalţi copii prinşi sub moloz:

— Aţi văzut, v-am spus eu că tati ne va găsi!

Nu ar fi grozav să existe în viaţa noastră oameni ca tatăl lui Armon, care zi de zi să caute valoare în noi şi să nu se oprească până nu o găsesc pe toată? Iar dacă noi sau alţii ar încerca să-i convingă să renunţe, ei ar spune: „Fie vă alăturaţi mie, fie mă lăsaţi în pace".

Bineînţeles, nici unul dintre noi nu îi onorează pe alţii în mod desăvârşit. Cu toţii spunem sau facem lucruri care îi rănesc sau îi dezonorează pe aceia pe care îi iubim. Când mi se întâmplă să comit asemenea greşeli, încerc să îmi spun întâi mie, apoi cu voce tare:

— Eşti prea preţios să fii tratat astfel.

Ca părinte, îmi amintesc cum îngenuncheam şi le spuneam copiilor mei:

— Vă iubesc atât de mult şi sunteţi atât de preţioşi pentru mine. Îmi pare rău pentru ceea ce tocmai am spus sau am făcut. Mă iertaţi?

Le-am cerut iertare pentru că le-am recunoscut valoarea imensă în ochii lui Dumnezeu. Ei sunt preţioşi – şi ceea ce am spus sau am făcut i-a degradat şi i-a dezonorat. Când am spus sau am făcut lucruri care i-au rănit, eu de fapt nu le-am apreciat valoarea, ceea ce este exact opusul cinstirii. Mărturisindu-mi greşeala am fost motivat să îi tratez cu mai multă iubire, şi aceasta a ajutat la crearea unui climat de siguranţă în casa noastră.

Decizia de a-i cinsti pe alţii este importantă în toate tipurile de relaţii. Şeful lui Dan, Lee, este un micromanager.* În consecinţă, cei doi intră deseori în conflict. Dan se luptă cu resentimentele şi nerăbdarea lui faţă de Lee, dar nu-şi poate imagina cum să schimbe lucrurile. În frustrarea sa, el se plânge colegilor cu privire la Lee, înjosindu-l.

— N-o să-ţi vină să crezi ce a făcut azi dimineaţă. Cât e de obsedat de control! Mă întreb dacă îşi urmăreşte copiii când se spală pe dinţi dimineaţa ca să se asigure că se spală corect. Mă bucur că nu am crescut în casa lui.

Nu uita că toate relaţiile implică alegere. Ce s-ar întâmpla dacă, în loc să se implice în dansul distructiv cu Lee, Dan ar alege să-şi cinstească şeful? Ce ar fi dacă ar începe să noteze de fiecare dată când Lee face ceva bine şi să revadă periodic aceste consemnări meritorii?

— Când Lee spune că va reveni cu răspunsul lui până la o anumită oră, întotdeauna se ţine de cuvânt.

— Lee este foarte atent la detalii.

— Lee m-a împiedicat să fac o greşeală care ne-ar fi costat şi care aproape ne scăpase.

Apoi, Dan ar putea începe să caute ocazii să-l cinstească pe Lee verbal – oricât de dificil ar părea la început.

— Lee, vreau să ştii că apreciez dedicarea cu care cauţi să faci totul ca la carte.

— Îţi mulţumesc pentru că ai prezentat o viziune atât de clară pentru acest proiect.

— Ştiu cât de greu trebuie să fie să jonglezi cu toate detaliile, Lee, dar cred că o faci foarte bine.

Ce s-ar întâmpla dacă Dan l-ar cinsti pe Lee în discuţiile cu colegii lui?

— Lee a fost cu adevărat extraordinar în acest ultim proiect.

— Lee ne-a dat un sfat bun legat de acea ofertă.

Dacă Dan crede într-adevăr că Lee este o persoană creată după chipul lui Dumnezeu, aşa cum ne spune Biblia, atunci el va avea grijă să nu-l înjosească sau să nu-l calomnieze în vreun fel. Dacă Dan îşi respectă şi îşi cinsteşte şeful, el va descoperi că în timp Lee va deveni mai puţin dificil şi mai deschis să discute preocupările legitime ale lui Dan. Dar chiar dacă nu o va face, Dan va şti că face ceea ce este bine.[2]

---

* Manager care refuză să delege responsabilităţi, insistând să se implice în îndeplinirea tuturor sarcinilor la un nivel mult mai detaliat decât ar fi necesar şi adecvat (n. ed.).

Eu chiar am făcut acest exerciţiu cu unul din şefii mei, şi după un an el mi-a spus:

— Mă simt mai apropiat de tine decât de propriul meu fiu.

Am putut vedea în ochii lui o dragoste şi o apreciere profunde faţă de mine. Nu aş fi visat niciodată că relaţia noastră va lua această turnură.

Îi cinstim pe ceilalţi când îi vedem – şi îi tratăm – ca daruri extraordinare din partea lui Dumnezeu. Fiecare din ei are o valoare incomensurabilă ca şi creaţie unică a lui Dumnezeu.

3. Renunţă la judecată

Când Jolene şi sora ei mai mare, Patty, se întâlnesc, efectiv sar scântei. În mai puţin de zece minute Patty începe să-i pună lui Jolene întrebări ironice despre relaţia romantică în care e implicată.

— Rick e doar o versiune mai săracă a lui Josh?

— Poate că e mai bine că mama nu e în preajmă să vadă asta, nu-i aşa?

— Crezi că e înţelept să-l laşi pe Bill să stea la tine?

Jolene se zburleşte la criticile nu prea bine camuflate din întrebările surorii ei şi rezultatul este aproape întotdeauna o ceartă aprinsă, în urma căreia amândouă se simt rănite, atacate şi singure. Ironia este că cele două surori ţin foarte mult una la cealaltă. Dacă nu ar fi aşa, lui Jolene nu i-ar păsa ce spune Patty, iar lui Patty nu i-ar păsa cum trăieşte Jolene.

Cum pot crea aceste două femei un mediu sigur, în care niciuna să nu se simtă atacată şi amândouă să se simtă iubite şi protejate? Dacă ar veni la mine, eu le-aş recomanda să înveţe să renunţe la judecată şi să adopte în schimb o atitudine de curiozitate – fascinaţie chiar – faţă de mecanismul de „funcţionare" al celeilalte.

Judecata îi blochează pe oameni şi îi paralizează. Când oamenii se simt judecaţi – aşa cum se simte Jolene când vorbeşte cu Patty despre relaţiile ei – de obicei vor să se apere şi poate chiar să atace la rândul lor. De ce? Pentru că nu se simt în siguranţă.

Lucruri mult mai bune se vor întâmpla dacă renunţăm la judecată (atât asupra noastră, cât şi asupra altora) şi o înlocuim cu un interes autentic faţă de celălalt.

De obicei oamenii acţionează aşa cum acţionează şi simt aşa cum simt din anumite motive viabile. Poate că într-adevăr Jolene are tendinţa să-şi aleagă prieteni „rataţi" – dar poate că procedează aşa pentru că se simte ca o ratată. Poate că se vede prin lentile

distorsionate. Poate că în adâncul sufletului îşi spune: *Nu merit pe cineva mai bun pentru că în colegiu mi-am bătut joc de viaţa mea!*

Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă Patty şi-ar manifesta interesul faţă de Jolene fără a o judeca. Cele două femei se întâlnesc la o cafea la Starbucks. Jolene spune:

— Seara trecută petrecută cu Bill a fost o dezamăgire.

În loc să se năpustească asupra ei pentru că l-a lăsat pe Bill să rămână peste noapte – cum face de obicei prin cuvinte sau prin mimica zeflemitoare – Patty spune:

— Ţie şi lui Bill vă place să faceţi excursii împreună, nu-i aşa? Ce altceva îţi mai place la el?

După ce Jolene menţionează dragostea lui Bill pentru artă, Patty manifestă un interes autentic faţă de sora ei.

— Tu obişnuiai să pictezi când erai la colegiu. Eşti aşa de creativă. Încă mai păstrezi vopselele?

Jolene este surprinsă de interesul surorii ei. Îi povesteşte cum a renunţat la pictură – şi, simţindu-se în siguranţă cu Patty, în cele din urmă vorbeşte despre sentimentele ei de eşec.

Înţelegi ce s-a întâmplat? Când Patty a renunţat la judecată şi şi-a manifestat interesul sincer pentru sora ei, ea a creat un mediu sigur. Când a auzit cum se vede Jolene pe sine, Patty a început să-i înţeleagă alegerile din sfera relaţiilor romantice. Probabil că această descoperire a determinat-o pe Patty să simtă compasiune pentru sora ei şi să nu o judece. Ştii ce se întâmplă când oamenii simt că sunt trataţi cu compasiune, nu-i aşa? De obicei se deschid.

Compasiunea şi înţelegerea creează foarte multă siguranţă. Când cineva nu-mi judecă motivele, ci caută să înţeleagă de ce am făcut lucruri prosteşti sau care rănesc, compasiunea acelei persoane mă încurajează să mă deschid – şi relaţia noastră creşte. Zidul cade şi conflictul încetează.

Judecata duce la tendinţe de apărare şi la ruperea relaţiei, pe când curiozitatea duce la deschidere şi siguranţă, la animarea relaţiei. Când ne manifestăm interesul pentru o persoană, are loc un fenomen de-a dreptul energizant. Ai întâlnit vreodată oameni care sunt ascultători excelenţi? Ei par fascinaţi de tot ce le spui. Se agaţă de fiecare cuvânt. Pun întrebări bune şi se arată interesaţi să te cunoască. Când te desparţi de astfel de oameni nu poţi să nu gândeşti: *Îmi place cu adevărat de ei! M-am simţit aşa de iubit. Păreau atât de interesaţi de mine.* Poate nici nu-ţi aminteşti numele lor, dar deja ai decis că sunt grozavi. De ce? Doar pentru că au părut curioşi şi interesaţi de tine.

Judecata îi dă la o parte pe oameni, loveşte cu ciocanul şi îi

condamnă la cincizeci de ani de muncă silnică. Acest gen de judecată paralizează descoperirea. Este ca şi cum deja ai ascultat tot ce ai nevoie să auzi pentru a da verdictul: „Ajunge. Eşti terminat."

Curiozitatea spune cu totul altceva. Ea spune: „Nu cunosc suficient ca să dau un verdict, aşa că voi amâna condamnarea pentru o vreme. Este adevărat că nu-mi place ce s-a întâmplat. Dar tot trebuie să las uşa deschisă pentru descoperire." O viaţă întreagă nu este suficientă pentru a cunoaşte adevărata frumuseţe a unei alte persoane. Mai mult, fiecare se schimbă în interior cu fiecare an ce trece, aşa că niciodată nu vei putea şti tot ce e de ştiut despre o altă persoană. Nu-ţi pierde curiozitatea.

Procesul descoperirii dă viaţă relaţiilor. Dacă rămâi fascinat de partenerul tău, de prietenii tăi, de copiii tăi, de colegii tăi, de vecinii tăi, nu vei epuiza niciodată ocaziile de a învăţa – atât despre ei cât şi despre tine. Când alegi să renunţi la judecată şi să adopţi un spirit de curiozitate, tu păstrezi relaţia vie şi în siguranţă. O încurajezi să crească şi să se aprofundeze.

4. Apreciază diferenţele

Al patrulea pas spre siguranţă presupune să înveţi cum să abordezi diferenţele dintre oameni. Când doi oameni sunt în conflict, deseori ei dau vina pe diferenţe. Dar nu aceasta este problema. De fapt, diferenţele sunt o binecuvântare *dacă* ştii cum să le abordezi şi să le valorifici.

Jim şi soţia lui au avut probleme ani de zile din pricina modului de a-şi petrece vacanţele. Pentru ea o vacanţă grozavă presupunea să-şi umple cât mai mult timpul, să vadă cât mai multe obiective şi să se implice în cât mai multe activităţi turistice. Doar atunci, după ce au văzut tot ce era de văzut, vacanţa lor era cu adevărat un succes.

Pe de altă parte, vacanţa ideală pentru Jim trebuia să-l ducă departe de afacerile şi de programul lui supraîncărcat. Voia să stea pe o plajă pustie timp de o săptămână, nefăcând absolut nimic.

Într-un an Jim i-a spus soţiei lui că nu mai rezistă la tipul ei de vacanţă. Totodată şi-a dat seama că nici ea nu ar aprecia stilul lui. Aşa că au căzut de acord să alterneze modelul lui cu al ei. Într-o zi să viziteze toate obiectivele turistice şi să aibă un program foarte încărcat, iar a doua zi să se odihnească la piscină. Următoarea zi să mişune prin împrejurimi ca furnicile, iar în următoarea să se refugieze pe plajă.

În acel an cuplul a avut cea mai grozavă vacanţă „pentru că,

ţinând cont de diferenţele dintre noi", a spus Jim, „amândoi am simţit că avem de câştigat. Mai mult, am descoperit că echilibrul a fost mult mai sănătos pentru amândoi. El ne-a sporit capacitatea de a ne bucura de concediu mai mult ca oricând."

Apreciind diferenţele dintre el şi soţia lui în loc să se revolte împotriva lor, Jim a mai descoperit un beneficiu secundar preţios. A aflat multe lucruri importante despre soţia lui: cunoştinţele ei de istorie şi artă, uşurinţa de a comunica cu străinii, dragostea ei pentru frumos. Dar a aflat lucruri surprinzătoare şi cu privire la sine. Nu le-ar fi descoperit niciodată dacă nu ar fi început să aprecieze diferenţele pe care le-a văzut în partenera lui de viaţă.

Pentru ca o relaţie să fie o sferă sigură, ea trebuie să facă loc pentru ambii membri în *întregul* lor. Nici unul dintre noi nu are opţiunea de a scăpa de vreo parte din sine. Oriunde merg, eu duc întregul meu cu mine. Şi dacă anumite părţi din mine (sau anumite părţi din tine) nu sunt bine primite în relaţia noastră, atunci nu mai avem loc să fim cine suntem. Este aceasta siguranţă? Nu! În acest caz, eşti *nevoit* să ridici ziduri sau să-ţi foloseşti energia pentru a pretinde că eşti ceea ce de fapt nu eşti.

Gândeşte-te la conflictele tale relaţionale din acest moment. Ce diferenţe te deranjează la celălalt? Cum poţi aprecia acele diferenţe? Şi cum poţi face ca acele diferenţe să contribuie *pozitiv* la relaţia voastră?

Gândeşte-te la doi oameni care te irită. Apoi gândeşte-te la comportamentul specific care te deranjează. Acum încearcă să te gândeşti la cel puţin un lucru bun cu privire la acel comportament iritant. Nu va fi uşor, dar e posibil. Iată ce vreau să spun. Când fiul meu, Michael, era mai mic, totdeauna mă deranja când mânca cereale. Obişnuia să-şi treacă lingura peste bărbie ca să adune în ea laptele care se scurgea. Aceasta mă irita. Ce poate fi bun cu privire la acest comportament iritant? Într-o zi mi-am dat seama că şi eu mănânc cerealele exact la fel. Ceea ce mă irita la comportamentul lui Michael era ceva ce făceam şi eu. El era o oglindă a propriului meu comportament. Am învăţat ca, atunci când comportamentul altuia mă irită, să mă uit în interiorul meu să văd dacă nu mă fac vinovat de un lucru similar. Acum ştiu că tind să fiu iritat de alţii atunci când văd în ei propriile mele imperfecţiuni. Înţelegerea acestui fapt este un lucru bun care a provenit din iritarea mea.

Dar dacă sursa iritării este partenerul tău? Dacă el (sau ea) este leneş şi nu ajută niciodată la treburile casei? Dacă nu administrează cum trebuie finanţele familiei? Ce faci atunci? Poţi alege să preţuieşti

persoana. Încearcă să înţelegi ce determină acest comportament, ce traume trecute pot fi răspunzătoare pentru iresponsabilitate sau lenevie. E posibil ca partenerul tău să fie atât de rănit, încât abia să se ţină pe picioare. Fii atent să nu judeci. Apreciază ce e bun. Când îi onorezi unicitatea şi îi apreciezi diferenţele – chiar şi acele trăsături care te irită – tu creezi un mediu sigur în care relaţia poate să crească.

5. Fii vrednic de încredere

Când Bob Paul avea optsprezece ani, lucra ca om-bun-la-toate pentru un psihiatru bogat şi excentric. Într-o zi şeful lui Bob l-a trimis să cureţe un luminator. În ciuda locului strâmt, Bob a început ascultător să cureţe, înarmat cu câteva soluţii chimice toxice şi o cârpă.

La scurt timp după aceea psihiatrul l-a chemat pe Bob la parter să-l ajute să mute unele lucruri din camera de zi. Ameţit, Bob a luat o statuetă de lut pentru a o duce într-o altă încăpere, dar din greşeală a lovit piciorul statuetei de tocul uşii. Piciorul a căzut şi a aterizat pe podea.

Psihiatrul a început să gesticuleze şi să ţipe cât îl ţinea gura.

— Ai idee cât de mult valorează acest obiect? Este vechi de *mii* de ani şi valorează *mii* de dolari! Îţi dai seama că unul din lucrurile care l-au făcut atât de preţios era condiţia sa perfectă, ireproşabilă? Piciorul se poate lipi la loc. Dar acum, din pricina faptului că este fisurat, valoarea piesei a scăzut cu câteva mii de dolari!

Pentru că Bob nu a privit statueta ca un obiect de preţ, el a tratat-o cu neglijenţă şi a spart-o. Ce bine ar fi fost dacă şi-ar fi dat seama de valoarea şi fragilitatea ei, în loc să fie neatent şi să provoace pagube ireparabile!

Al cincilea pas spre siguranţă în relaţiile noastre este să ne asigurăm că suntem vrednici de încredere în modul în care tratăm persoanele delicate şi preţioase cu care dorim să stabilim relaţii profunde. În fiecare dintre noi există ceva de o valoare extraordinară – dar acest ceva este foarte vulnerabil, se poate deprecia sau distruge uşor.

Caracterul vrednic de încredere reprezintă recunoaşterea valorii unei persoane şi tratarea ei ca atare. Când tratăm pe cineva într-un mod care demonstrează că îi recunoaştem atât *valoarea incredibilă* cât şi *vulnerabilitatea*, noi ne dovedim vrednici de încredere.

Caracterul vrednic de încredere despre care vorbesc are două componente:

- Fii vrednic de încredere faţă de ceilalţi
- Fii cinstit cu tine însuţi

FII VREDNIC DE ÎNCREDERE FAŢĂ DE CEILALŢI

Când eşti vrednic de încredere faţă de ceilalţi, te angajezi să-i tratezi ca oamenii de valoare şi vulnerabili ce sunt. Dacă eşti cinstit cu tine însuţi, vei acţiona în mod consecvent cu propria ta valoare şi vulnerabilitate. Aşa că, atunci când alţii se dovedesc nedemni de încredere în relaţia cu tine, tu trebuie să acţionezi într-un mod cinstit faţă de tine însuţi, un mod care să-ţi protejeze valoarea ţinând seama de propria ta vulnerabilitate.

Fiii mei au învăţat această lecţie în munţii din Colorado. Într-o iarnă, Michael l-a vizitat pe Greg la Denver. Pentru a-şi satisface proaspăt descoperitul interes în arta fotografică, Michael l-a rugat pe fratele lui să găsească un loc potrivit pentru o fotografie deosebită. Au găsit locul perfect la distanţă de o oră de mers cu maşina de Denver. Au parcat pe marginea drumului şi au coborât până la un râu, unde au găsit o superbă cascadă îngheţată.

Michael a verificat cu atenţie dacă râul este complet îngheţat. A făcut câţiva paşi şi a tras concluzia că gheaţa va suporta greutatea amândurora. Voia să meargă repede până la cascadă, să facă nişte poze şi apoi să se întoarcă la mal. Planul i s-a părut nesăbuit lui Greg, dar Michael l-a convins.

— Ai încredere în mine! a spus el.

Deşi neliniştit, Greg l-a urmat pe Michael spre cascadă „ca o oaie care merge la tăiere." Deodată au auzit gheaţa crăpând şi Michael a căzut în apă.

— Mama o să mă omoare! exclamă Greg, începând să dea semne de panică.

Dar apoi observă că în locul în care căzuse Michael râul nu avea mai mult de un metru adâncime. Apa îi ajungea doar până la talie.

— Scoate-mă de aici! îl imploră Michael simţind şocul apei reci care îi pătrunsese până la piele.

— Parcă ziceai: „Ai încredere în mine!" replică Greg, încercând să nu se răstoarne de râs.

Câteva momente mai târziu şi-a dat seama că nu ar fi trebuit să râdă. De îndată ce a întins mâna spre fratele său, a căzut şi el în apă. Acum amândoi stăteau în apa îngheţată de munte care le ajungea până la mijloc. După câteva minute agonizante, au reuşit să se tragă unul pe celălalt până la mal. Dar de aici a început adevărata provocare.

Începea să se întunece şi ei nu se îmbrăcaseră pentru o baie în apa îngheţată. Camioneta lui Greg era la patru sute de metri de locul în care căzuseră în apă. Analizând situaţia, Michael a observat o mică

trecătoare în costişa dimprejur; se părea că pe acolo ar putea urca direct la camionetă.

— Ai încredere în mine, spuse el din nou. Cea mai scurtă distanţă dintre două puncte este linia dreaptă.

— Nu sunt sigur care dintre noi a fost mai neghiob – spune Greg astăzi – Michael, fiindcă a născocit acest plan, sau eu pentru că m-am încrezut din nou în el .

Când au început să urce tremurând costişa, Greg şi-a dat seama că probabil profesorul de matematică al lui Matthew nu explicase că principiul „liniei drepte" nu ia în calcul terenul accidentat. Neavând mănuşi, a durat aproape o oră până au urcat costişa acoperită de zăpadă. Când au ajuns în sfârşit la camionetă, mâinile le erau complet amorţite şi nu au reuşit să introducă cheia în portieră. Îşi imaginau deja titlurile ziarelor: „Doi băieţi mor îngheţaţi cu cheile camionetei în mână."

În cele din urmă, după ce şi-a încălzit mâinile frecându-le şi suflând în ele, Greg a reuşit să deschidă uşa. A fost nevoit să repete procesul pentru a porni motorul. Avea să mai treacă un timp până să se încreadă din nou în fratele lui.

Din păcate această povestire amuzantă reflectă ce se întâmplă în fiecare zi în relaţiile de cuplu şi de prietenie. Încrederea este un ingredient esenţial când este vorba de siguranţă, deschidere şi intimitate în toate relaţiile.

Cum rămâne însă cu situaţiile mai grave? Cu tânăra însărcinată care s-a încrezut în băiatul cu care se întâlnea când acesta i-a spus: „Ai încredere în mine. Nu vei rămâne însărcinată dacă o vom face doar acum"? Dar cu fiul care l-a crezut pe tatăl său când i-a spus: „Ai încredere în mine. Compania mea nu va şti că nu am declarat aceşti bani"?

Aceşti oameni nu au fost vrednici de încredere pentru că nu au ţinut seama de valoarea şi vulnerabilitatea persoanelor cărora le-au cerut să aibă încredere în ei, sau de propriile lor greşeli şi inconsecvenţe. Şi, la fel ca statueta ciobită, tânăra femeie şi-a simţit virtutea mânjită, iar fiul şi-a simţit valoarea diminuată.

Ce ar însemna caracterul vrednic de încredere în aceste situaţii? Tânărul ar înţelege valoarea şi vulnerabilitatea fetei cu care se întâlneşte şi, oricât de mare ar fi tentaţia, el ar preţui mai mult încrederea ei şi nu ar convinge-o să aibă relaţii sexuale cu el. Tatăl şi-ar aprecia fiul atât de mult, încât ar alege să nu delapideze bani de la compania la care lucrează. El ar recunoaşte că a fi vrednic de încredere e mult mai important decât orice sumă de bani ar obţine prin înşelăciune.

A fi şi a rămâne vrednic de încredere este o responsabilitate şi o alegere permanentă. Când ceilalţi ne percep ca oameni de încredere, ei se simt în siguranţă cu noi şi nu mai simt nevoia să ridice ziduri de protecţie.

FII CINSTIT CU TINE ÎNSUŢI

A doua componentă a caracterului vrednic de încredere este să fii cinstit cu tine însuţi. Când rămâi onest cu tine însuţi, acţionezi în modalităţi care îţi exprimă valoarea şi vulnerabilitatea.

Ori de câte ori permiţi accesul cuiva la cea mai sensibilă parte din tine şi acea persoană începe să devină neglijentă, trebuie să retragi acea parte din tine şi să-ţi spui: *Îmi pare rău. Se pare că ai uitat cât de preţios şi de vulnerabil sunt. Dar eu nu am uitat şi nu pot permite să se întâmple aşa ceva.*

Dacă tânăra din ilustraţia de mai sus ar fi rămas cinstită cu ea însăşi, ea l-ar fi înfruntat cu curaj pe tânăr: „Nu-ţi voi permite să mă împingi să fac un lucru despre care cred că e greşit. Sunt prea valoroasă pentru aşa ceva."

Fiul i-ar fi spus tatălui său: „Tată, nu cred că e bine să mă implic în aşa ceva. Nu vreau să păşesc pe calea asta". Observi cum aceşti doi oameni au avut o percepţie sănătoasă cu privire la ei înşişi? Ei s-au văzut aşa cum îi vede Dumnezeu – valoroşi, preţioşi – şi nu aveau de gând să permită nimănui să se amestece. Ei şi-au protejat valoarea rămânând cinstiţi cu ei înşişi. Uneori când iei poziţie cu privire la propria ta valoare, pot apărea conflicte cu alţii. Trebuie să-i asigurăm că dragostea noastră faţă de ei nu s-a schimbat, dar să le explicăm că nu credem că e bine să ne alăturăm lor într-o activitate care ne-ar putea diminua valoarea.

Toate relaţiile implică alegeri. Când oamenii te tratează rău, poţi alege să fii vrednic de încredere în mai multe feluri. Poate va fi nevoie să ridici un zid şi să interzici accesul acelei persoane, cel puţin pentru o vreme. Această acţiune poate fi cea adecvată. Unii oameni nu-şi dau seama de nişte lucruri şi probabil nici nu-şi vor da seama prea curând. Pe aceştia poţi să-i tratezi cordial, dar nu trebuie să le permiţi accesul la cea mai vulnerabilă parte din tine. Pot să strige peste zid, dar atât. Bineînţeles, problema cu această tactică este că împiedică o relaţie profundă. Face conectarea imposibilă. Pur şi simplu nu poţi îmbrăţişa pe cineva care stă de cealaltă parte a unui zid.

Cealaltă alternativă seamănă cu trasarea unei linii pe nisip. Spui: „Hei, îmi protejez această parte din mine pentru că nu mă pot

încrede în tine să-ţi permit accesul acum. Dar vreau să ştii că doresc această relaţie cu tine. Aşa că îţi voi da în mod repetat ocazia să încerci din nou. Dar vreau să ştii că data viitoare când te voi primi înăuntru – şi de fiecare dată după aceea – îţi voi cere acelaşi lucru: să-mi dovedeşti cu vorba şi cu fapta că înţelegi cât sunt de preţios şi de vulnerabil, şi că te vei purta ca atare. Vom fi prieteni în măsura în care vei face aceasta. Dar trebuie să ştii că atunci când vei uita, eu mă voi proteja."

Capacitatea ta de a te simţi în siguranţă într-o relaţie depinde mai mult de a doua componentă a caracterului vrednic de încredere decât de prima. Dacă nu mă pot încrede în mine să-mi amintesc cât de preţios şi de vulnerabil sunt, atunci întreaga mea bunăstare depinde de măsura în care îşi vor aminti alţii. Dacă îşi amintesc, sunt în siguranţă; dacă uită, nu sunt în siguranţă. În acest caz sunt neajutorat şi nu am nici un cuvânt de spus.

Dar când rămân cinstit cu mine însumi, îmi pot permite să dau altora mai multă libertate în relaţii. Ştiu că alţii *vor uita*, că vor exista momente când nu vor fi vrednici de încredere. Însă pot să accept acest fapt pentru că cineva îşi asumă întotdeauna responsabilitatea – eu. Când acţiunile celorlalţi creează nesiguranţă, când devin prea preocupaţi de ei înşişi, eu îmi iau înapoi cea mai vulnerabilă parte din mine şi o protejez. Şi, când îşi redobândesc caracterul vrednic de încredere, pot spune: „Hai să mai încercăm o dată."

Creează un liman sigur

O familie aflată într-o criză profundă l-a căutat pe Michael pentru consiliere. Fiica lor în vârstă de şaisprezece ani rămăsese însărcinată, tulburând întreaga familie.

Michael a cerut să discute mai întâi cu părinţii, fără fiica lor. Dorea să-şi facă o imagine despre ce se întâmpla sub acoperişul lor. A descoperit foarte repede că ura preluase controlul.

— Fiica mea ştie că suntem o familie creştină bună, spuse tatăl furios, şi ştia că dacă va rămâne însărcinată va fi alungată din casă.

Când a descoperit că fiica lui era însărcinată, omul şi-a pierdut cumpătul. A urlat, a strigat, a răsturnat mobila din dormitorul ei, i-a smuls din priză telefonul şi nu i-a permis nimic altceva decât să respire. Şi-a pierdut cu desăvârşire controlul şi a aruncat casa într-un haos deplin.

Apoi – surpriză – nu-şi putea imagina de ce fiica lui a încercat să

fugă şi să se căsătorească pe ascuns cu băiatul care o lăsase însărcinată.

Michael a încercat să-l ajute să înţeleagă că crease un mediu nesigur în casa lui. Ţipetele, urletele şi furia lui nestăpânită nu creaseră un cadru în care fiica lui să simtă imboldul de a veni la el cu problemele ei.

— Fiecare copil va face greşeli, spuse Michael. Fiecare copil este păcătos. Rolul nostru ca părinţi nu este să-i ruşinăm, să strigăm la ei, să-i înjosim sau să-i ameninţăm. Rolul nostru este să îi iubim, să le stabilim limite clare şi să le oferim reguli sănătoase. Dar chiar şi atunci când ei încalcă regulile, noi *trebuie* să menţinem un mediu sigur. Dacă nu facem aşa, atunci noi vom fi ultimul loc unde vor alerga copiii noştri într-o criză – şi acesta este cel mai rău lucru care se poate întâmpla. Când copiii noştri nu simt că pot veni cu greşelile lor la părinţi şi aceştia îi vor iubi indiferent ce s-ar întâmpla, e haos.

Când creşteau copiii mei, am făcut tot ce am putut ca să creez un mediu sigur în căminul nostru. Pentru a-mi întări legământul, am atârnat în coridor o plachetă care spunea: „Pentru Norma, Kari, Greg şi Michael: Fiţi siguri de angajamentul meu de o viaţă faţă de voi."

Uneori prietenii copiilor mei făceau comentarii maliţioase la adresa mesajului meu, dar copiii mei mi-au spus cât de mult a însemnat acea plachetă pentru ei. Ştiau că pot conta pe mine – nu să fiu perfect, ci să-mi ţin angajamentul faţă de ei, indiferent ce s-ar întâmpla. Şi azi ne spun Normei şi mie că pentru ei căminul nostru a fost un liman sigur.

Şi tradiţia merge mai departe. În fiecare seară când îşi pune copiii în pat, Michael le spune:

— Nu uita că tati te iubeşte!

— Ştiu, spun copiii lui.

— Dar să ştii că te iubesc orice s-ar întâmpla, răspunde el.

Aceşti copii aud în fiecare seară aceleaşi cuvinte care reafirmă dragostea părinţilor.

— Nimic din ce ar putea face nu mă va împiedica vreodată să-i iubesc, spune Michael. Vreau să creez un mediu sigur pentru ei.

Câteodată îl întreabă pe Cole:

— Ai putea face ceva ce m-ar determina să nu te mai iubesc?

Apoi îi dă fiului său câteva exemple şi Cole menţionează şi el câteva. După fiecare exemplu, Michael spune:

— Nu, voi continua să te iubesc şi după ce ai face asta.

Poţi face şi tu acelaşi lucru. Fie că eşti părinte, prieten, partener, membru al unei echipe sau parte a unei organizaţii, poţi crea în jurul

tău o asemenea siguranţă încât oamenii se vor simţi atraşi spre tine în mod firesc. Poţi alege să creezi un mediu în care relaţiile sănătoase au o şansă să crească. Sau poţi alege să le faci să înceteze înainte de a avea şansa să se dezvolte. Tu alegi.

Cunoaştem un tânăr necăsătorit care se simte atât de neliniştit, atât de stresat, atât de plin de teama de a fi respins, încât creează un mediu extrem de toxic oriunde merge. Frica lui de respingere se revarsă în jur, iar când fetele încearcă să se apropie de el, sesizează ceaţa relaţională care îl învăluie. Şi se gândesc: *Bleah. Nu vreau să am de-a face cu aşa ceva.*

Ştii ce se întâmplă, nu-i aşa? El sfârşeşte respins şi singur, tocmai în starea de care se teme cel mai mult. De ce? E trist, dar simplu: Încă nu a învăţat să creeze un mediu sigur, care să îi invite pe alţii să intre în relaţie cu el, în care ei să se poată simţi în siguranţă şi plini de încredere. El priveşte prin obiectivul greşit. Nu reuşeşte să se vadă aşa cum îl vede Dumnezeu: ca o persoană valoroasă şi preţioasă.

Când oamenii se simt în siguranţă în prezenţa noastră, ei se deschid în mod firesc. Şi când se deschid, conectarea are loc în mod natural. Nu trebuie forţată. Nu trebuie convinsă. Nu trebuie nici măcar încurajată. Ea pur şi simplu are loc.

Vrei să aibă loc aceasta în viaţa ta? Atunci treci la lucru şi creează un mediu sigur. Şi pregăteşte-te să descoperi cum să te iubeşti aşa cum te iubeşte Dumnezeu.

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

SIGURANŢA: CREAREA UNUI MEDIU SIGUR

1. **Când creezi un mediu sigur, relaţiile înfloresc**
2. **Respectă zidul.** Când oamenii sunt ameninţaţi, ei ridică ziduri. În loc să încerci să dărâmi zidul cu un baros, respectă-l. Creează un mediu sigur în care celălalt să poată dărâma zidul în mod treptat.
3. **Cinsteşte-i pe ceilalţi.** Când îi cinstim pe ceilalţi, noi îi considerăm preţioşi. Îi vedem aşa cum îi vede Dumnezeu. Cinstirea creează un mediu sigur în care oamenii se pot apropia.
4. **Renunţă la judecată.** Când manifestăm un interes autentic faţă de oameni în loc să îi judecăm, relaţiile au şanse mai mari să crească.
5. **Apreciază diferenţele.** Când ne apreciem diferenţele în loc să le transformăm în centrul conflictelor noastre, creăm siguranţă.
6. **Fii vrednic de încredere.** Când eşti vrednic de încredere faţă de ceilalţi te angajezi să-i tratezi ca oamenii de valoare şi vulnerabili ce sunt. Când eşti cinstit cu tine însuţi, vei acţiona în mod consecvent cu propria ta valoare şi vulnerabilitate.

6

GRIJA DE SINE: PĂSTREAZĂ-ŢI BATERIILE ÎNCĂRCATE

Cu câteva luni în urmă am încercat ceva ce părea a fi foarte sigur şi amuzant, dar aproape că m-a costat viaţa. Împreună cu Norma am mers în concediu în Mexic. Am închiriat o căsuţă mică şi grozavă chiar lângă plajă, unde puteam simţi briza răcoroasă a oceanului şi ne puteam întinde sub soarele cald, subtropical. Era un loc perfect pentru destindere şi refacere.

Într-o zi am hotărât să merg să înot. În timp ce mă îndreptam spre mare, m-am uitat în jur şi nu am văzut pe nimeni altcineva pe plajă. Nici un turist, nici un surfer, nici măcar unul dintre acei oameni care îşi petrec ziua căutând obiecte preţioase pierdute de turişti în nisip. Nimeni, nici măcar un salvamar. Aveam marea întreagă, spectaculoasă şi scânteietoare doar pentru mine!

Am plonjat în apa îmbietoare şi am început să mă joc în valurile ce mă legănau cu blândeţe. Atingeam nisipul cu degetele de la picioare şi era plăcut, dar nu îmi doream nimic mai mult decât să înot un timp în apele strălucitoare, azurii. Aşa că m-am îndepărtat puţin de ţărm – nu prea mult – să-mi exersez muşchii. În timp ce înotam am observat nişte steguleţe roşii amplasate la vedere pe plajă, dar nu le-am dat importanţă. *Trebuie să aibă vreo semnificaţie pentru localnici,* m-am gândit eu. *Sau poate că le-a uitat vreo familie.*

Nici o clipă nu mi-a trecut prin minte că steguleţele ar fi putut fi puse acolo pentru oameni ca *mine.*

Înainte să-mi dau seama ce se întâmplă, un curent subacvatic foarte rapid m-a purtat în larg. Mă simţeam prea bine ca să observ că o forţă puternică m-a atras departe de ţărm. Din fericire încă puteam să ating nisipul cu picioarele, dar am observat cât de mică şi de îndepărtată părea plaja. M-am gândit: *Hei, pare periculos.* Aşa că am

început să înot spre mal – dar oricât aş fi încercat nu reuşeam să mă apropii. După câteva minute am simţit că muşchii îmi obosesc şi plămânii îmi cedează în lupta împotriva forţei curentului. Dar nimic din ceea ce făceam nu părea să dea rezultate. Şi nu mai ajungeam cu picioarele la fund.

În scurt timp mi-am pierdut toată puterea şi am alunecat sub valuri. Câteva secunde mai târziu am ieşit la suprafaţă scuipând, gâfâind şi dând din mâini nebuneşte – dar tot nu vedeam pe nimeni. În timp ce mă scufundam din nou, mă gândeam: *Până aici mi-a fost! Mi-am schimbat modul de alimentaţie, fac exerciţii în fiecare zi, am făcut tot ce mi-au spus medicii – şi acum mor înecat. Şi nimeni nu ştie unde sunt!*

(Mai târziu am aflat că Norma luase o pauză de la lectură şi chiar în acel moment mă privea cum mă zbat – deşi nu ştia că eu eram cel care se zbătea.)

M-am scufundat din nou, apoi m-am ridicat dând din mâini frenetic. Chiar înainte de a mă afunda pentru ceea ce ar fi fost probabil ultima oară, l-am văzut. Cumva un salvamar solid mă văzuse în chinurile înecului şi alergase să mă salveze. Să-ţi spun ceva: În general îmi plac salvamarii, dar pe acesta categoric îl *iubesc*. Dacă nu ar fi fost acolo în acea zi, azi nu aş mai fi aici. Literalmente mi-a salvat viaţa. (Întâmplător numele lui era Isus – pronunţat *Hesus*.)

Dar mai ştii ceva? Oricât de recunoscător îi sunt pentru fapta lui eroică, n-ar fi trebuit să-l întâlnesc niciodată. N-ar fi trebuit niciodată să aibă oportunitatea de a deveni eroul meu personal. De ce nu? Dacă mi-aş fi făcut timp să mă interesez ce însemnau steguleţele roşii, nu aş fi avut nevoie de un salvator. Dacă aş fi făcut efortul să învăţ despre curenţii oceanici periculoşi din paradisul nostru mexican, nu aş fi ajuns niciodată în situaţia respectivă – istovit, gâfâind, gata să mă înec sub privirile soţiei care era cât pe ce să rămână văduvă.

Cu alte cuvinte, dacă aş fi remarcat steguleţele roşii şi mi-aş fi purtat de grijă în mod adecvat, aş fi putut evita experienţa de a-mi vedea moartea cu ochii.

Grija de sine e ceva logic nu doar pentru mine, ci şi pentru toţi cei pe care îi iubesc şi pentru toţi cei din jurul meu. Acelaşi lucru este valabil pentru tine şi pentru toate relaţiile tale. Grija de sine este vitală pentru legături interpersonale satisfăcătoare. Încearcă să o ignori şi, într-un timp foarte scurt, vei ajunge să te scufunzi şi să gâfâi după aer relaţional.

Ascultă cuvintele unuia care ştie!

Un mod de gândire revoluţionar

Grija de sine este unul din paşii de dans cei mai importanţi pe care îi predau Greg şi Bob cuplurilor aflate în conflict. Trebuie să spun, fără nici o exagerare, că practicarea grijii de sine a avut un impact profund asupra angajaţilor noştri şi asupra familiei Smalley. De fapt, acest pas de dans îmi salvează literalmente viaţa. Este salvamarul meu personal. Peste câteva pagini îţi voi spune mai multe despre viaţa mea, dar acum vreau să subliniez rolul crucial al grijii de sine în crearea, susţinerea şi creşterea relaţiilor sănătoase.

Ce înseamnă grija de sine sănătoasă? Imaginează-ţi că eşti o baterie mare. Să presupunem că ai două terminale în vârful capului şi mai multe mufe pe părţile laterale, la care oamenii se pot conecta pentru nevoile lor. Eşti încărcat la capacitate maximă dacă întreţii cu grijă aceste terminale din vârf şi te conectezi în mod regulat la Dumnezeu prin ele. Întrucât dragostea lui Dumnezeu te încarcă zilnic, poţi la rândul tău transmite această dragoste către alţii. Ai putea foarte bine să-ţi pui şi o pancartă: „Conectaţi-vă la mine. Sunt aici să vă arăt dragostea mea."

Însă dacă permiţi mâniei sau resentimentelor să-ţi corodeze firul de alimentare la Dumnezeu, sau dacă devii atât de ocupat cu îngrijirea altora încât uiţi să te conectezi regulat la puterea şi înţelepciunea Cerului, ce se întâmplă? Curând vei ajunge o baterie descărcată, care nu mai sluţeşte nimănui. Prin grija de sine sănătoasă te asiguri că nivelul energiei tale rămâne ridicat, putând astfel să continui să-i binecuvântezi pe alţii.

De departe, grija de sine corectă este pasul care schimbă cel mai profund oamenii care vin la Smalley Marriage Institute. Deşi ei beneficiază enorm de pe urma înţelegerii şi practicării celorlalţi patru paşi – puterea ta unică, siguranţa, comunicarea şi munca în echipă – acest pas, grija de sine, este cel care îi opreşte cel mai adesea din drumul lor. Este cu adevărat un mod de gândire revoluţionar pentru mulţi oameni; aproape niciodată nu îl anticipează. De fapt, aproape de fiecare dată se blochează când începem să vorbim despre grija de sine sănătoasă.

Mulţi oameni au o reacţie (iniţială) puternică împotriva ideii că pentru a se putea bucura de relaţii sănătoase trebuie mai întâi să se menţină pe ei înşişi sănătoşi. „Aceasta contrazice tot ce am fost învăţat întreaga mea viaţă!", ne spun ei. Dar odată ce prind ideea, odată ce înţeleg de ce şi cum grija de sine sănătoasă atrage după sine succesul în relaţii, aproape fără excepţie ne spun ceva cu totul diferit: „De ce nu mi-a spus nimeni niciodată asta?"

Grija de sine şi cea mai mare poruncă

Aş vrea să încep discuţia noastră despre grija de sine repetând ceea ce Isus a numit cea mai mare poruncă: „«Să iubeşti pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău şi cu toată puterea ta»; iată porunca dintâi. Iar a doua este următoarea: «Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi.»"[1] Poate nu-ţi dai seama, dar aceste cuvinte ne prezintă esenţa grijii de sine sănătoase.

Să le privim din nou. Mai întâi Isus ne învaţă să-L preţuim pe Dumnezeu mai presus de orice altceva. Trebuie să-L iubim cu toată *inima*, cu tot *sufletul*, cu tot *cugetul* şi cu toată *puterea* noastră. Isus face referire la cele patru domenii-cheie care ne definesc ca fiinţe umane: cel spiritual, cel emoţional, cel intelectual şi cel fizic. Mai multe despre asta imediat.

În aceeaşi frază Isus ne învaţă să ne apreciem aproapele *în acelaşi mod* în care El Se aşteaptă să ne apreciem pe noi înşine – ca făpturi speciale create de Dumnezeu. Isus presupune că ne dorim ce e mai bine pentru noi înşine; aşa ne-a creat. El ne porunceşte să urmărim ce e mai bine pentru alţii cu aceeaşi energie cu care ne urmărim propriile noastre interese.

Când Îl iubeşti pe Dumnezeu cu fiecare părticică a fiinţei tale, El te umple până la refuz cu dragostea Sa uimitoare. Din acest prisos, tu dai altora. Aceasta este viaţa echilibrată, singura viaţă care merită trăită.

Dar ţine seama de un aspect crucial: Dacă nu îţi porţi de grijă, nu există prisos. Şi fără prisos îţi va fi foarte greu să ai grijă de alţii – şi aproape imposibil să asculţi de porunca lui Isus! Dacă ne dorim o viaţă sănătoasă şi plină de satisfacţie, toate cele trei preocupări trebuie să rămână în echilibru: să-L iubim pe Dumnezeu şi să-i iubim pe ceilalţi cu aceeaşi energie cu care ne iubim pe noi înşine.

Ce înseamnă grija de sine?

Întrucât Isus a asociat strâns iubirea faţă de Dumnezeu cu iubirea semenilor aşa cum ne iubim pe noi înşine, este logic ca atunci când ai grijă de tine să acorzi atenţie celor patru domenii pe care El le-a menţionat explicit: inima (domeniul spiritual), sufletul (domeniul emoţional), mintea (domeniul intelectual) şi puterea (domeniul fizic). Într-un cuvânt, Dumnezeu Se aşteaptă să te îngrijeşti de întreaga ta fiinţă.

Cei mai mulţi oameni au o idee destul de clară despre ce înseamnă să-ţi îngrijeşti trupul, chiar dacă nu şi-l îngrijesc cum trebuie. Au cel

puţin o idee generală despre ce înseamnă aceasta: exerciţii regulate, alimentaţie corectă, odihnă suficientă. Şi chiar dacă nu-şi îngrijesc dimensiunea fizică aşa cum ar trebui, totuşi îi recunosc importanţa.

De asemenea, cei mai mulţi oameni recunosc necesitatea întreţinerii unei minţi ascuţite. Recunosc importanţa educaţiei, a dezvoltării deprinderilor de gândire, a unui program regulat de lectură. Din nou, s-ar putea ca ei să nu-şi urmeze întocmai convingerile bune, dar recunosc deschis importanţa laturii lor intelectuale.

Cei mai mulţi oameni credincioşi au şi o idee generală despre ce înseamnă să-ţi îngrijeşti spiritul. Recunosc importanţa rugăciunii, a lecturii regulate a Bibliei, a implicării în biserică şi a dezvoltării sensibilităţii faţă de lucrurile spirituale.

Însă când e vorba de emoţii – sufletul – oamenii tind să fie complet neştiutori. Cei mai mulţi nu au nici cea mai vagă idee despre ce înseamnă asta. Aşa că nu ştiu cum să se îngrijească din punct de vedere emoţional. Eu unul sigur nu am ştiut.

Cei mai mulţi dintre noi pur şi simplu nu înţelegem rolul pe care ar trebui să-l joace emoţiile în viaţa noastră. Nu apreciem modul în care ne-a creat Dumnezeu să funcţionăm ca fiinţe pe deplin emoţionale.

De ce sunt emoţiile atât de importante? Gândeşte-te că emoţiile tale sunt sistemul de informare creat de Dumnezeu. Ele te informează cu privire la nevoile şi convingerile tale cele mai profunde. Când simţi o emoţie puternică – frică, de exemplu, sau durere – trupul tău încearcă să-ţi transmită ceva important. Fără emoţii ai fi ca o bicicletă care încearcă să funcţioneze cu o singură roată.

Imaginează-ţi emoţiile în felul următor: Creierul tău este procesorul, cel care ia deciziile. Dar fără datele corecte asigurate de emoţiile tale, procesorul nu are material de lucru. Şi la ce este bun un procesor dacă nu are date corecte?

Dumnezeu te-a proiectat să funcţionezi cel mai bine atunci când mintea şi sufletul tău lucrează împreună. Iei cele mai bune decizii când îţi foloseşti sentimentele pentru a-ţi informa creierul. Pentru a obţine cele mai bune rezultate ai nevoie atât de emoţiile tale, cât şi de intelectul tău.

Totuşi aici apar deseori problemele. Ce se întâmplă dacă ţi-ai neglijat această parte semnificativă a tiparului după care te-a creat Dumnezeu? Dar dacă nu ştii cum să-ţi înţelegi emoţiile sau cum să le foloseşti? Ce e de făcut atunci?

Ascultă-ţi emoţiile

Dacă nu eşti sigur ce să faci cu sentimentele tale, o întrebare bună cu care poţi începe este: „Ce simt acum?"

Întrucât emoţiile au întotdeauna o expresie fiziologică, caută să vezi ce simţi în trupul tău. Trece-ţi în revistă întregul trup, începând cu vârful capului şi gândeşte-te atent la ce simţi. Simţi vreo tensiune undeva, vreo furnicătură?

În timp ce faci acest exerciţiu, aminteşte-ţi că eşti în căutare de informaţii. Nu-ţi judeca emoţiile; priveşte-le doar ca informaţii. Ce încearcă să-ţi spună corpul tău? Dacă simţi o apăsare în piept, dacă simţi noduri în stomac – ce ar putea însemna acestea? Ce încearcă să-ţi transmită trupul tău? Doar priveşte şi ascultă, fără a te mustra: „De fapt n-ar trebui să mă simt aşa."

IDENTIFICĂ-ŢI EMOŢIA

Să presupunem că simt noduri şi furnicături în stomac (crede-mă, cunosc senzaţia!). Deoarece aleg să văd aceste emoţii ca informaţii, mă întreb: „Ce vor să-mi spună aceste emoţii? *Simt* un fel de nelinişte – dar de ce sunt neliniştit?"

Poate mă îngrijorează gândul că aş putea dezamăgi o mulţime de oameni la locul de muncă, sau că unele din planurile mele de slujire ar putea eşua lamentabil. Poate mă întreb dacă am primit cu adevărat această viziune de la Dumnezeu. Poate mă nelinişteşte gândul că oamenii mă vor considera ipocrit.

Odată ce am identificat sentimentul, mă întreb: „De ce am nevoie în acest moment? De ce am nevoie de la alţii? De ce am nevoie de la mine?" De asemenea, trebuie să mă întreb: „Ce acţiune de-a mea ar putea determina acest sentiment? Ce acţiune sau gând de-al meu ar putea declanşa aceste sentimente?"

Să-ţi dau un exemplu. Să presupunem că eşti căsătorită cu un bărbat cu totul lipsit de simţul timpului. Îţi spune că se duce la magazin să cumpere ceva şi că se va întoarce la ora opt seara. Curând se face ora opt şi soţul nu ajunge acasă. Nici nu sună să spună că va întârzia.

O vreme te simţi bine. Dar după ce trece încă o oră, începi să te simţi iritată. Apoi furioasă. *Este aşa de nepăsător!* ai putea gândi.

Dar după ce se scurge încă o jumătate de oră, începe să-ţi fie teamă. Te întrebi dacă nu s-a întâmplat vreo nenorocire. Începi să înşiri toate lucrurile înfiorătoare care i s-ar fi putut întâmpla. Când în sfârşit ajunge acasă, tu eşti pe punctul de a exploda. De îndată ce intră pe uşă te repezi la el.

„Eşti aşa de nepăsător! Tot ce trebuia să faci era să dai un telefon! Îţi dai seama că am stat aici bolnavă de îngrijorare că ai ajuns pe la vreo morgă?"

Vrei să ştii adevărul? Ar fi trebuit să spui: „Îţi dai seama că am stat aici, *terorizându-mă singură* în timp ce îmi imaginam toate lucrurile groaznice care ţi s-ar fi putut întâmpla?" Da, soţul tău ar fi trebuit să sune şi să-ţi spună că va întârzia. Dar chiar era cazul să te terorizezi singură îngrijorându-te la gândul unor tragedii care practic nu aveau nici o şansă să se întâmple?

EVALUEAZĂ VALOAREA DE ADEVĂR A EMOŢIEI TALE

Grija de sine sănătoasă observă emoţiile neplăcute, dar totodată face ceva pozitiv cu privire la ele. Trebuie să determini: „Îmi spun adevărul, sau doar mă terorizez singur?"

Odată ce ai identificat ceea ce simţi, următorul pas este să mergi cu ceea ce simţi la Dumnezeu şi să spui: „Doamne, este acesta adevărul? Dacă este adevărul, vreau să acţionez în consecinţă. Dar dacă nu este adevărul, vreau să mă concentrez spre ceva mai pozitiv." Nu e greşit să-ţi fie frică, dar e teribil să trăieşti terorizat de ceva ce nu există.[2]

Înainte de aproape fiecare eveniment la care trebuia să vorbesc, mă cuprindea teama. Începeau să-mi treacă prin minte toate lucrurile negative care se puteau întâmpla. Nu cumva mă va respinge mulţimea? Oare voi avea succes? Nu cumva mă vor aprecia ascultătorii mai puţin decât pe ceilalţi patru vorbitori? Reuşeam să mă aduc singur într-o stare incredibilă de agitaţie.

Ani de zile obişnuiam să înşir toate lucrurile negative care s-ar fi putut întâmpla. „Aş putea fi pus într-o postură stânjenitoare. Poate nu mi se va cere să revin. Aş putea pierde o oportunitate de a scrie despre cercetările mele pentru că nimeni nu pare interesat de ele."

În cele din urmă am învăţat să reformulez posibilele reacţii. Aş putea spune: „Dacă voi fi pus într-o postură stânjenitoare, dacă nu mă vor chema din nou, Dumnezeu este Cel care deschide uşi; El este Acela care Se îngrijeşte de reputaţia mea. Nu vreau să fiu invitat din nou ca să obţin ceva de la viaţă. Vreau ca El să fie satisfacţia mea. Deci dacă nu voi fi invitat din nou, este în ordine. Iar dacă voi primi o nouă invitaţie, este de asemenea în ordine. În ambele cazuri, reacţia lor nu are nimic de-a face cu nivelul meu de împlinire."

Aminteşte-ţi că Dumnezeu te-a creat ca să simţi emoţiile. El Însuşi are sentimente profunde şi te-a creat ca şi tu să le ai. Emoţiile există ca să-ţi dea informaţii importante despre lume şi locul tău în ea.

Tratează-ţi emoţiile ca o sursă preţioasă de informaţii – şi apoi foloseşte informaţiile cu înţelepciune.

Este grija de sine egoistă?

Dacă nu te deosebeşti de marea majoritate a celor care vin la noi pentru consiliere, experimentezi chiar acum anumite emoţii.

Iritare. Confuzie. Şi poate puţină nelinişte.

„Înţeleg", îmi vei spune, „dar toată această discuţie despre grija de sine nu este oarecum egoistă? Şi nu condamnă Biblia egoismul?"

Bună întrebare.

Răspunsul succint este acesta: Departe de a fi ceva egoist, grija de sine este un lucru evlavios. Adevărul este că Isus a practicat grija de sine sănătoasă, la fel a făcut şi Pavel şi ceilalţi apostoli. Să-ţi explic.

În întreg cuprinsul Evangheliilor Îl vedem pe Isus îngrijindu-Se de nevoile Sale. Când avea nevoie de un moment de singurătate, Se retrăgea.[3] A îngăduit plin de recunoştinţă susţinătorilor Lui să Îi împlinească nevoile fizice.[4] Când I-a fost foame sau sete, a făcut cunoscut acest lucru.[5] Nu a permis altora să-I controleze programul.[6] Nu S-a ferit să le ceară prietenilor sprijinul lor în momentele grele de încercare.[7] Şi nu a ezitat să Se păzească de pericole înainte de întâlnirea stabilită pentru El de Dumnezeu cu o cruce romană.[8] Pe scurt, Isus a practicat o grijă de Sine excelentă, dar fără a permite ca ea să degenereze în egoism. Astfel a putut, în cele din urmă, să Se îndrepte fără ezitare spre crucificare.

Dacă Isus ar fi vrut să trecem cu vederea nevoile noastre legitime, este greu de înţeles de ce le-ar fi spus ucenicilor: „Tatăl vostru ştie că aveţi trebuinţă de ele", referindu-Se la lucruri precum îmbrăcămintea, mâncarea şi băutura.[9] Şi de ce le-ar fi poruncit să vină la El să se odihnească, dacă nu ar fi crezut că aveau nevoie de odihnă?[10]

În al doilea rând, gândeşte-te la sfatul evlavios al apostolului Pavel. Dacă Pavel ar fi dorit să condamne grija de sine sănătoasă, nu ar fi scris niciodată: „Căci nimeni nu şi-a urât vreodată trupul lui, ci îl hrăneşte, îl îngrijeşte cu drag, ca şi Cristos Biserica".[11] Apostolul îi laudă pe aceia care îşi hrănesc trupurile şi se îngrijesc de ele; nu îi condamnă. Aceasta nu este nimic altceva decât grijă de sine sănătoasă! Nu e de mirare că i-a spus tânărului său protejat, Timotei: „Să nu mai bei numai apă, ci să iei şi câte puţin vin, din pricina stomacului tău şi din pricina deselor tale îmbolnăviri".[12] E ca şi cum Pavel ar spune: „Timotei, vreau să te îngrijeşti mai bine. Mă preocupă sănătatea ta şi cred că ai putea face câte ceva să eviţi îmbolnăvirile atât

de dese. Mă îngrijorează faptul că stomacul îţi provoacă aşa multe probleme. Nu ignora problema, şi nici nu încerca să rezişti eroic. Cum poţi fi de folos altora dacă eşti tot timpul bolnav? Aşa că hai să facem unele modificări în dieta ta, bine?"

Doar atunci când permiţi ca paharul tău să fie umplut, poţi să umpli şi paharul altora. Dacă nu ai nimic în paharul tău, nu poţi dărui nimic. Sau gândeşte-te la o altă ilustraţie, familiară tuturor celor care au zburat cu avionul.

Ce spun angajaţii companiilor aeriene pasagerilor adulţi însoţiţi de copii? În caz de pericol, adulţii trebuie în primul rând să se îngrijească de nevoile lor – să-şi fixeze bine masca de oxigen peste gură – înainte de a se îngriji de nevoile copiilor lor. De ce? Pentru că acestor companii le place să încurajeze egoismul? Pentru că vor ca bieţii copii care ţipă să sufere din lipsă de oxigen? Nu! Ei dau aceste instrucţiuni pentru că ştiu că un adult în stare de conştienţă poate ajuta un copil mai bine decât unul în stare de inconştienţă sau unul mort. Ce s-ar întâmpla dacă toţi adulţii aflaţi într-un avion şi-ar pierde cunoştinţa din pricina unei prejudecăţi greşite împotriva grijii de sine sănătoase?

De fapt, grija de sine sănătoasă te determină să dăruieşti cu generozitate. Dacă iei în serios porunca lui Dumnezeu de a fi „plin de Duh",[13] nu trebuie să-ţi faci griji că Dumnezeu te va îndemna să dăruieşti până nu-ţi va mai rămâne nimic. Şi încă ceva: nu trebuie să aştepţi să dăruieşti până când cineva face ceva pentru tine. Dacă îţi asumi responsabilitatea pentru tine şi te îngrijeşti de tine, poţi acţiona de pe o poziţie de împlinire, nu de necesitate. Şi aceasta are drept rezultat succesul în relaţii.

Grija de sine sănătoasă Îl binecuvântează pe Dumnezeu

Ce mi-ai răspunde dacă ţi-aş spune că grija de sine sănătoasă nu numai că acţionează în direcţia opusă egoismului, ci de fapt Îl *binecuvântează* pe Dumnezeu? Eu cred că acesta este adevărul. Şi cred că îl pot dovedi fără mare efort.

Imaginează-ţi pentru o clipă că eşti părinte şi copiii tăi sunt mici. Îi iubeşti pe aceşti copii? Dacă ai vedea că sunt trataţi rău, cum te-ai simţi?

„N-aş putea suporta", ai spune. „Deloc n-aş suporta!"

Sunt sigur că nici eu n-aş suporta. Dar dacă ţi-ai vedea copiii împliniţi, plini de viaţă şi fericiţi? Cum te-ai simţi?

„Aş fi fericit!", ai spune.

Sunt de acord. Dă-mi voie să-ţi pun o ultimă întrebare: Există *vreo* posibilitate ca Dumnezeu să te iubească mai puţin decât îţi iubeşti tu copiii?

Eu nu cred asta.

Lui Dumnezeu Îi place să-Şi vadă copiii împliniţi, plini de viaţă şi mulţumiţi. Dumnezeu Se simte binecuvântat când noi ne simţim împliniţi. De aceea Biblia spune: „Căci Domnul are plăcere de poporul Său."[14] De aceea a afirmat Isus: „Eu am venit ca oile să aibă viaţă, şi s-o aibă din belşug."[15] Grija de sine sănătoasă Îl binecuvântează pe Dumnezeu.

Gândeşte-te în felul următor. Pune-te în locul psalmistului pentru o clipă. În timp ce te plimbi prin minunatele curţi ale Templului, strigi plin de încântare: „Binecuvântează, suflete, pe Domnul, şi tot ce este în mine să binecuvânteze Numele Lui cel sfânt!"[16] E o binecuvântare bună, nu-i aşa? Dar dacă nu te-ai îngrijit bine? Dacă „tot ce este în mine" nu e nimic mai mult decât un rezervor gol, o baterie terminată? Cât de mult Îl poţi binecuvânta pe Dumnezeu când te simţi complet secătuit? Pe de altă parte, cum e dacă te-ai îngrijit corect de tine? Dacă eşti împlinit? În acest caz, când invoci „tot ce este în mine" să-L binecuvânteze pe Dumnezeu, Îi poţi oferi lui Dumnezeu o binecuvântare deplină.

A-ţi purta de grijă într-un mod sănătos este de fapt un lucru evlavios. Este întotdeauna în avantajul tuturor părţilor implicate. De ce? Pentru că doar atunci când ai ajuns la plinătate dispui de resursele necesare pentru a te îngriji de alţii. Nu te poţi oferi pe deplin dacă nu operezi din plinătate. Şi niciodată nu vei ajunge la plinătate dacă nu îţi porţi de grijă.

Câteodată grija de sine sănătoasă este întreruptă de o urgenţă şi poate ţi se va cere să-ţi sacrifici întâietatea pentru o scurtă perioadă de timp. Vecinul tău a avut un accident de maşină şi îl ajuţi timp de câteva zile. Dormi foarte puţin. Ştii că nu prea ai grijă de tine în această perioadă, dar ştii şi că urgenţa nu va dura la nesfârşit. Fiica noastră, Kari, a fost nevoită să renunţe timp de doi ani la prietenii ei, la biserică şi la aproape tot ce îi făcea plăcere, pentru a-şi îngriji copilaşul care a cântărit doar nouă sute de grame la naştere. După aceşti ani am văzut-o pe Kari revenind la viaţă, dar a fost un proces treptat. Uneori sacrificiul este exact ceea ce doreşte Dumnezeu de la noi. Dar dacă nu facem nimic altceva decât să ne sacrificăm tot timpul, vom ajunge la epuizare – şi toţi vor avea de pierdut.

Trebuie să fim atenţi să păstrăm echilibrul, chiar şi atunci când e

vorba de lucruri bune care ne cer cantităţi enorme de energie fizică şi emoţională. Nu trebuie să uităm importanţa grijii de sine. În bisericile sau în organizaţiile noastre de caritate, uneori chiar în familiile noastre, există posibilitatea să ne epuizăm inutil. În calitate de membri plini de dragoste ai acestor biserici, organizaţii de caritate şi familii, trebuie să ne amintim unii altora că Însuşi Isus Şi-a făcut timp să Se odihnească şi să Se depărteze de mulţime.

Eşti preţios

Eu cred că mai există un motiv pentru care mulţi oameni nu-şi poartă de grijă. Ei pun grija de sine spre sfârşitul listei lor de priorităţi pentru că nu s-au perceput niciodată drept preţioşi. Adesea se epuizează îngrijind de alţii – pe care îi percep ca fiind foarte preţioşi – şi consideră grija de sine o povară sau o sarcină neplăcută.

Dacă aceşti oameni nechibzuiţi au copii, îmi place să-i întreb: „Cum îţi priveşti fiii sau fiicele?" De cele mai multe ori îmi răspund folosind cuvinte ca *preţioşi, extraordinari, frumoşi.* Îşi privesc copiii cu admiraţie. Când copiii au nevoie de ceva, părinţii răspund cu toată energia necesară împlinirii acelei nevoi. Chiar dacă uneori împlinirea nevoilor copiilor poate fi ceva frustrant, obositor şi dificil, cei mai mulţi părinţi nu se vor întreba niciodată dacă copiii merită grija lor.

Însă când aceiaşi părinţi se gândesc la propriile lor nevoi, schimbă macazul. Deoarece nu se privesc cu admiraţie – nu îşi atribuie aceeaşi valoare ca şi copiilor lor – ei nu se simt motivaţi să răspundă cu entuziasm nevoilor proprii. Unii chiar consideră neglijarea de sine o virtute, aşa că se epuizează îngrijindu-se de alţii, pe care îi socotesc mai vrednici de atenţie. Ei uită unul din adevărurile legate de relaţia cu noi înşine: Trebuie să ne vedem aşa cum ne vede Dumnezeu.

Eu îi încurajez pe aceşti părinţi epuizaţi să descopere adevărul cu privire la cine sunt ei cu adevărat şi cine i-a creat Dumnezeu să fie. Îi încurajez să se vadă pe ei înşişi prin ochii lui Dumnezeu – şi Biblia ne spune că El ne vede pe toţi cu ochii unui tată iubitor şi milostiv. Alege să te priveşti cu admiraţie şi să te consideri preţios, extraordinar şi frumos.

Cum te vezi pe tine însuţi? Crezi că alţii sunt creaţi unici, dar tu nu? Te poţi bucura de darurile şi talentele altora - dar nu şi de ale tale? Îţi apreciezi şi îţi stimezi prietenii şi familia, dar nu şi propria-ţi persoană?

Un prieten de-al meu care este consilier avea drept clientă o tânără care se lupta cu o depresie gravă. Ea obişnuia să cadă într-o

disperare profundă, pe care o descria ca o ceaţă densă sau un nor negru, şi rămânea în acest abis întunecat săptămâni la rând. Nu ştia niciodată când va cădea în depresie.

Prietenul meu a consiliat-o mai multe săptămâni fără nici un rezultat. Nu reuşea să identifice un tipar care să explice cauza depresiei ei. Aşa că a rugat-o să îl anunţe de îndată ce simţea că urmează o depresie.

Într-o zi, în timpul şedinţei săptămânale de terapie, ea îi spuse că simte cum o cuprinde ceaţa. Au mers pe urma depresiei şi au reuşit să determine că primele faze ale acesteia se instalaseră cu trei zile înainte. În acea zi – totul era în ordine – a mers la un salon de frumuseţe pentru a-şi aranja părul, dar când a plecat de la salon a simţit cum se lăsa ceaţa. Ce se întâmplase?

A ieşit la iveală că s-a uitat la fotografia unui model cu o coafură reuşită, apoi s-a privit în oglindă. Şi s-a gândit: *Sunt atât de grasă, atât de urâtă – sunt respingătoare! De ce m-ar iubi cineva?* Şi astfel în mintea ei a început o conversaţie fatală. Când a ieşit din acel salon a simţit cum o învăluie norul negru, dar nu şi-a dat seama că, în mod inconştient, a continuat conversaţia în timp ce îşi vedea de treburile ei cotidiene. Acest dialog interior negativ devenise atât de constant, încât situaţia ei semăna cu a celor ce locuiesc în apropierea unor şosele aglomerate. După o vreme aceştia nu mai aud maşinile.

Prietenul meu a trebuit s-o determine să înceteze acest dialog interior negativ şi să-l înlocuiască cu adevărul legat de modul în care o vede Dumnezeu. A luat ceva timp, dar odată ce a început să accepte imaginea lui Dumnezeu despre ea, lucrurile au început să se schimbe. „Nu îmi vine să cred cât de mult s-a schimbat această femeie", îmi spune prietenul meu. „Este o cu totul altă persoană."

Tindem să cinstim ceea ce considerăm valoros. De fapt, Isus a spus că dacă preţuim un lucru, vom avea sentimente pozitive faţă de el.[17] Şi inversul este valabil. Când considerăm că un lucru nu are valoare, ne pierdem sentimentele pozitive faţă de el. Când Dumnezeu Se uită la copiii Lui – la toţi, inclusiv la tine – El îi vede preţioşi, vrednici de onoare şi de dragoste.[18] El te vede puternic şi înţelept.[19] El te vede ca lumină strălucitoare, „epistola lui Cristos" şi membru în familia lui Dumnezeu.[20] Dacă Îi aparţii lui Cristos, nu încerca să te excluzi din aceste descrieri copleşitoare. Ele te reprezintă cu adevărat – pe *tine*, nu doar pe copiii, prietenii sau eroii tăi.

Când începi să te consideri preţios, când începi să te vezi aşa cum te vede Dumnezeu, vei găsi motivaţia pentru a te îngriji într-un mod vrednic de ceea ce eşti cu adevărat. Vei începe să-ţi cinsteşti trupul,

purtându-i de grijă. Şi Dumnezeu va fi mulţumit! Am văzut cum mulţi oameni au experimentat transformări care le-au schimbat viaţa când au început în sfârşit să se vadă ca persoane de valoare şi vrednice de îngrijire. Acest pas de dans revoluţionează relaţiile – şi poate face acelaşi lucru şi pentru tine.

Locul unde locuieşte Dumnezeu

Pentru aceia care încă se luptă să creadă că ar putea fi vrednici de îngrijire, încerc o altă tactică. Îmi place să le amintesc de imaginea unui templu. Nu e vorba de o clădire din marmură sau aur, ci de un templu format în întregime din carne şi sânge. Da, ai dreptate, e vorba de *tine* – dacă eşti credincios în Cristos, Biblia spune că tu eşti templul Duhului Sfânt: „Nu ştiţi că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuieşte în voi, şi pe care L-aţi primit de la Dumnezeu? Şi că voi nu sunteţi ai voştri? Căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi, dar, pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu."[21]

Biblia subliniază că fiecare creştin – mai exact *trupul* fiecărui credincios – este un templu divin, sfânt pentru Dumnezeu. Aşa că am o întrebare: Nu ai responsabilitatea solemnă de a purta de grijă *singurului* loc în care Dumnezeu a ales să locuiască în mijlocul poporului Său?

Te-ai gândit vreodată la implicaţiile personale ale faptului că ai fost făcut „un templu sfânt", „un lăcaş al lui Dumnezeu, prin Duhul"?[22] Ai reflectat asupra sensului cuvintelor „proslăviţi, dar, pe Dumnezeu în trupul vostru"?

De prea multe ori ne limităm gândurile pe această temă la aspectele evidente: să nu curvim, să nu fumăm, să nu folosim droguri, să nu ne îmbătăm. Rareori ne concentrăm asupra lucrurilor pozitive pe care trebuie să le facem pentru a îngriji şi a întreţine aceste temple ale noastre.

Aici intră în scenă grija de sine sănătoasă.

Când te îngrijeşti cum trebuie de templul pe care Dumnezeu ţi l-a împrumutat, tu Îl onorezi pe Dumnezeu. Când nu te îngrijeşti cum trebuie de el – când în mod constant te culci târziu pentru că eşti prea ocupat cu îngrijirea altora, când ignori semnalele de avertizare pe care le emite trupul tău, când te trezeşti simţindu-te îngrozitor şi îţi spui că acesta este preţul slujirii lui Dumnezeu – tu Îl dezonorezi pe Dumnezeu şi Îi încalci poruncile. Din câte ştiu, nimeni nu a descoperit încă un verset în Biblie care să ne poruncească „epuizaţi-vă pentru Isus!"

O femeie care tocmai participase la un seminar marital a înţeles în sfârşit că nu trebuie să se simtă permanent epuizată şi să-şi ignore propriile nevoi pentru a-L onora pe Dumnezeu. Odată ce a început să înţeleagă acest concept, toate lucrurile care o împiedicau să-şi poarte de grijă au dispărut dintr-o dată. Ea s-a uitat la noi, plină de surpriză, bucurie şi speranţă, şi ne-a spus:

— Vreţi să spuneţi că pot face acest lucru şi de fapt să-L onorez pe Dumnezeu?

S-a oprit o clipă, a zâmbit, apoi a spus:

— Cred că aş putea accepta asta!

N-am putea cu toţii?

Cele trei componente ale grijii de sine sănătoase

Grija de sine sănătoasă are trei componente principale şi fiecare din ele este importantă. Dacă neglijezi sau treci cu vederea una din ele, curând vei avea probleme. Dacă eşti atent la fiecare din ele, cresc mult şansele de a-ţi întări şi aprofunda relaţiile cele mai semnificative.

1. Primirea. Pentru a-ţi menţine sănătatea, trebuie să primeşti de la alţii. Ai nevoie de resursele pe care Dumnezeu vrea să ţi le dea, precum şi de ajutorul şi asistenţa pe care El vrea să ţi le asigure prin alţii. Trebuie să-ţi deschizi inima faţă de Dumnezeu şi faţă de ceilalţi pentru a primi ceea ce ai nevoie. Pentru a practica grija de sine sănătoasă, trebuie să înveţi să laşi ca dragostea lui Dumnezeu şi a altora să ajungă la tine. Trebuie să permiţi ca dragostea lui Dumnezeu să pătrundă în sufletul tău. Trebuie să primeşti.

2. Împlinirea. Grija de sine sănătoasă înseamnă că trebuie să înveţi să-ţi împlineşti nevoile legitime. Aceasta înseamnă că trebuie să înţelegi ce îţi transmit emoţiile tale cu privire la circumstanţele în care te afli. Aminteşte-ţi că sentimentele îţi asigură informaţii esenţiale pentru o grijă de sine eficientă.

Îţi aduci aminte că Isus Însuşi „creştea în înţelepciune, în statură, şi era tot mai plăcut înaintea lui Dumnezeu şi înaintea oamenilor."[23] Cristos a crescut şi S-a maturizat pe toate planurile. Trupul Său a crescut. Mintea Lui s-a dezvoltat. Inima Lui pentru Dumnezeu a crescut. Relaţiile Lui cu oamenii au evoluat. El a îngăduit tuturor informaţiilor primite de la mediu să-L ajute să Se dezvolte pentru a deveni o persoană matură.

Toate aceste surse – semnalele primite de la trup, minte şi inimă – oferă informaţii preţioase care pot ghida şi conduce procesul îngrijirii

de sine. Vrei armonie în viaţa ta? O vei obţine doar acordând atenţie echilibrată tuturor acestor surse.

3. Dăruirea. Când ţii seama de faptul că Dumnezeu te-a creat pentru relaţii, nu vei îngădui ca grija de sine să degenereze în egoism. De ce? Pentru că realizezi că îţi porţi de grijă ca să ai ceva de dăruit altora.

Dă-mi voie s-o spun cât pot de răspicat: E imposibil să-ţi porţi de grijă cu adevărat fără să dăruieşti şi să slujeşti altora. Dacă nu dăruieşti – dacă te concentrezi doar să primeşti şi să te umpli – acţionezi împotriva propriilor interese.

Eşti ca o fântână deschisă. Deşi în ţara noastră nu ne bazăm pe fântânile deschise ca sursă de apă, în ţările secetoase de pe glob mulţi oameni îşi obţin apa din rezervoare – bazine mari care reţin apa de ploaie sau din alte surse. Fântâna este inutilă dacă nu are apă în ea. Dar poate fi şi nesănătoasă dacă apa din ea stagnează şi se învecheşte. Asta se întâmplă atunci când apa doar stă în fântână şi aceasta nu se goleşte. Doar când se goleşte e posibil să se umple cu apă nouă, proaspătă, care să menţină apa din fântână sănătoasă. Scopul tău trebuie să fie să te umpli, să te goleşti, să te umpli din nou, într-un ciclu nesfârşit de dăruire şi primire a dragostei lui Dumnezeu. Aceasta este esenţa grijii de sine sănătoase. Îngrijindu-te de alţii, te îngrijeşti de tine.

Dacă una din acestea – primirea, împlinirea, dăruirea – lipseşte, va apărea o fisură serioasă în grija de sine. Dar când acorzi atenţie tuturor celor trei componente, rezultatul este dezvoltarea de relaţii profunde, de durată şi satisfăcătoare în toate sferele vieţii.

Cum te prezinţi?

Cum te prezinţi în relaţiile tale? Eşti sănătos sau infirm? Eşti pregătit sau în nevoi? Eşti gata să dăruieşti sau prea obosit să vorbeşti? Pentru relaţii puternice e nevoie de mentalitatea cercetaşilor: Fii pregătit!

Prietenul meu, Scott Sticksel, are ceva de spus despre pregătire: „Când mergeam cu tata la pescuit, el venea pregătit. Avea tot echipamentul de pescuit, hrană, chiar şi o trusă de prim ajutor care conţinea de toate: ac şi aţă, foarfece, chibrituri, tifon. Era pregătit."

Apoi Scott adaugă: „Aşa cred că ar trebui să ne prezentăm şi în relaţiile noastre. Astfel, când se întâmplă ceva neprevăzut, suntem gata şi pregătiţi să intervenim."

Crede-mă că realizez înţelepciunea cuvintelor lui Scott, pentru că recent am primit un semnal de alarmă care mi-a arătat că *nu eram* gata şi *nu eram* pregătit. Şi aproape că m-a costat viaţa.

Un semnal de alarmă

În noiembrie 2003 am fost supus unei operaţii de transplant de rinichi. Câteva zile după operaţie am început să citesc o carte care m-a determinat să îmi restructurez total comportamentul.

Cartea dr. Don Colbert, *Deadly Emotions*, m-a ajutat să înţeleg factorii care e posibil să fi contribuit la atacul de cord pe care l-am suferit cu câţiva ani în urmă şi la afecţiunea autoimunitară care mi-a distrus rinichii. Fără să-mi dau seama, în ultimii zece ani am permis în mod regulat unor evenimente banale să îmi provoace supărare, frustrare, sau chiar ostilitate. Nivelul meu de stres a explodat şi s-a menţinut constant la valori mari. Eliberam în mod continuu în trupul meu doi hormoni principali ai stresului, o acţiune lipsită de înţelepciune, care în opinia dr. Colbert „are un efect foarte dăunător asupra trupului nostru".[24] De fapt, „dacă nu este controlată, eliberarea continuă a celor doi hormoni de stres – adrenalina şi cortizolul – poate coroda trupul într-un mod asemănător corodării metalului de către un acid. Chiar la câteva ore după incidentul producător de stres, nivelul acestor hormoni poate rămâne ridicat şi ei pot continua să-şi facă efectul dăunător".[25]

Stresul continuu mi-a suprasolicitat sistemul imunitar. În cele din urmă acesta mi-a atacat celulele sănătoase, fără îndoială contribuind semnificativ la atacul de cord şi la afecţiunea renală. Cea mai mare problemă era că nu îmi dădeam seama ce mi se întâmpla. Nici măcar nu eram conştient de nivelul ridicat de stres. Credeam că e ceva normal şi că toţi oamenii au acest nivel de stres. *Rezistă, Smalley*, îmi spuneam.

Înţelegi ce s-a întâmplat? Nu m-am îngrijit de mine: nu mi-am ascultat emoţiile, nu le-am permis să mă informeze cu privire la anumite situaţii care necesitau atenţie. Am permis stresului să-mi distrugă trupul.

Ce cauzează stresul? În general, stresul provine din aşteptări neîmplinite. Stresul este *discrepanţa* dintre ceea ce ne aşteptăm să facem noi sau să facă alţii şi ceea ce se întâmplă cu adevărat. Cu cât este mai mare discrepanţa, cu atât este mai mare stresul. Rezultatele sunt sentimente rănite, frustrare, iritare, ostilitate, vină şi neiertare. Deseori stresul constant te ţine treaz noaptea, apăsat de îngrijorare şi de o preocupare exagerată cu privire la viitor.

Am stat treaz multe nopţi în ultimii doi ani.

În acea perioadă m-am pensionat, apoi mi-am reluat slujba. Am semnat cel mai important contract de publicare din cariera mea. Am realizat o restructurare majoră a organizaţiei. Am vorbit la multe

conferinţe de proporţii. M-am implicat în medierea unor probleme dificile în cartier şi în familie, şi lista ar putea continua. M-am implicat în prea multe şi nu am acordat atenţia necesară emoţiilor mele suprasolicitate. O afirmaţie a dr. Colbert mi-a captat atenţia: „Dacă nu ne controlăm nivelul de stres şi nu reducem circulaţia acestor hormoni dăunători, putem contracta multe alte boli".[26]

Eu am deja două boli, nu mai vreau altele.

Cartea dr. Colbert a fost ca un semnal de alarmă. Mi-am dat seama că mai am mult de învăţat despre grija de sine sănătoasă. M-am rugat: „Doamne, învaţă-mă de acum înainte ce trebuie să ştiu pentru a-mi controla stresul." Informaţiile pe care ţi le împărtăşesc în această carte mi-au schimbat radical viaţa. Astăzi mă simt mult mai relaxat, mai împăcat, mai odihnit. De fapt, tensiunea arterială mi-a revenit la valorile din liceu!

Am adăugat următoarele patru activităţi la programul meu de purtare de grijă. Aceşti paşi conlucrează în vederea scăderii stresului la nivele rezonabile. Am inclus aceşti patru paşi în rugăciunea pe care o înalţ în fiecare dimineaţă înainte de a mă da jos din pat.

1. Îmi încep ziua reducându-mi toate aşteptările pământeşti cât mai aproape de nivelul zero. Nu mă mai aştept ca viaţa să se desfăşoare după voia mea, după orarul meu şi după dorinţele mele. Fie că e vorba de trafic, de venitul meu, de planurile de lucrare, de comportamentul altora sau de orice altceva, vreau ca toate aşteptările mele să se alinieze la aşteptările lui Dumnezeu şi la orarul Lui.[27] Vreau să-L aştept pe Dumnezeu în toate lucrurile.[28] Am început să fac o listă cu aşteptările mele şi să I le predau lui Dumnezeu. Am în continuare pasiuni, vise şi ţeluri bine definite în ce priveşte dragostea de oameni şi lucrarea, dar sunt dispus să aştept momentul stabilit de Dumnezeu. Problema timpului aproape că m-a omorât. De acum înainte, Domnul este Păstorul meu şi niciodată nu voi mai duce lipsă de nimic. El mă paşte în păşuni verzi şi mă duce la ape de odihnă; nu am alte aşteptări decât ca El să-mi învioreze sufletul, şi să mă povăţuiască pe cărări drepte.[29]

2. Accept tot ce mi se întâmplă ca fiind filtrat de Dumnezeu. Dacă Dumnezeu doreşte, El poate împiedica orice experienţă rea să mă atingă. Dacă El îi permite să mă atingă, eu o voi primi ca ceva ce a trecut prin filtrul Lui. Şi ce este în ordine pentru Dumnezeu, este în ordine şi pentru mine. Dacă o vrabie nu cade la pământ fără ştirea şi încuviinţarea Lui, cu cât mai puţin poate să mă atingă ceva fără să fi trecut întâi prin filtrul Lui?[30]

Dumnezeu mi-a testat convingerea aceasta la câteva zile după

transplant. Medicii şi asistentele mă sfătuiseră să mă feresc de murdăria de animale, în special de cea de pasăre – foarte toxică pentru un pacient cu transplant de rinichi. Pentru că aveam voie să mă plimb puţin, într-o zi am ieşit din hotelul unde petreceam perioada de recuperare. Nu am făcut mai mult de zece paşi când am simţit că mi-a căzut ceva pe cap. Am dus mâna la cap să simt ce era şi când am coborât-o am văzut o substanţă închisă la culoare pe degete...murdărie de pasăre! Nu mi s-a întâmplat asta niciodată – *de ce acum?* Cu două săptămâni înainte poate că m-aş fi supărat. Poate aş fi fost frustrat. Acum însă m-am relaxat şi am spus: „Doamne, Tu ai permis acest lucru. Dacă este în ordine pentru Tine, este în ordine şi pentru mine. De fapt, Doamne, asta a fost bună!" Şi am reuşit să văd partea amuzantă a întâmplării. După ce am făcut duş a doua oară, uitasem deja incidentul.

3. Orice experienţă care te tulbură este o oportunitate de a te închina lui Dumnezeu. Când mă confrunt cu o experienţă frustrantă, mă întreb: În ce fel e acest lucru bun pentru mine şi cum mă poate aduce mai aproape de Cristos, făcându-mă mai iubitor şi mai mult asemenea Lui? Şi îmi reamintesc aceste trei adevăruri:

- Dumnezeu face ca toate lucrurile să lucreze împreună pentru binele celor care Îl iubesc. Dacă le permit, toate încercările mă pot conduce la mai multă dragoste faţă de El şi faţă de alţii. Prin încercări mă desăvârşesc.[31]

- Orice tulburare emoţională îmi aminteşte că Dumnezeu este tot ce am nevoie. Pot folosi dificultăţile pentru a-mi aminti dragostea mea pentru El şi completa mea dependenţă de El. El va merge înaintea mea şi mă va proteja din spate. El este susţinătorul meu, El mă va călăuzi şi mă va mângâia. Ele este tot ce voi avea nevoie vreodată.[32]

- Am şansa să caut „comori", să recunosc toate beneficiile experienţelor mele stresante. Dumnezeu transformă cenuşa în frumuseţe, tristeţea în bucurie. Prin durerea mea, El mă transformă în ceva puternic.[33]

4. Mă odihnesc în Dumnezeu, ascult în linişte şi Îl întreb ce vrea să-mi spună. Îl rog să-mi descopere voia Lui pentru mine şi apoi le cer altora să-mi confirme ceea ce cred că am auzit. Vreau să fiu mai mult asemenea soţiei mele, Norma – atent şi înţelept. Nu vreau să mă mai

grăbesc. Vreau să-L aştept pe Dumnezeu să-mi înnoiască puterea.[34] Cea mai mare schimbare este că o ascult mai mult pe soţia mea.

Vrei să-ţi spun ceva jenant? Cu douăzeci de ani în urmă nu numai că ştiam aceste principii, ci şi trăiam pe baza lor. Cu douăzeci de ani în urmă, în fiecare dimineaţă, înainte să alerg, obişnuiam să spun: „Doamne, Îţi mulţumesc că eşti viaţa mea. Îţi mulţumesc pentru că tot ce am nevoie eşti Tu. Îţi mulţumesc pentru că toate nevoile mele sunt împlinite în Cristos Isus."

Dar asta era cu douăzeci de ani în urmă. Undeva, de-a lungul drumului, am lăsat aceste lecţii să-mi scape – şi m-am ales cu un trup plin de stres, care a dus la un atac de cord şi la o pereche de rinichi bolnavi. Dar Domnul este îndurător! El mi-a dat o nouă şansă. Am la dispoziţie tot restul vieţii mele să mă trezesc în fiecare dimineaţă şi să practic grija de sine sănătoasă.

S-ar putea să nu te afli în pragul unui atac de cord sau al unei afecţiuni renale grave, dar poţi fi în pericol în alte feluri dacă nu îţi porţi de grijă. Aminteşte-ţi sfatul din acest capitol: Ascultă-ţi emoţiile, lasă-le să te informeze cu privire la semnele de pericol. Apoi îngrijeşte-te din punct de vedere spiritual, emoţional, intelectual şi fizic. Păstrează-ţi bateriile încărcate. Când vei face aşa, vei fi pregătit pentru relaţii profund satisfăcătoare.

Cred că următorul capitol prezintă cea mai grozavă metodă de comunicare de pe pământ. Folosind-o poţi elimina principalele cauze ale relaţiilor încordate sau distruse.

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

GRIJA DE SINE: PĂSTREAZĂ-ŢI BATERIILE ÎNCĂRCATE

1. **Grija de sine este esenţială în toate relaţiile.** Dacă nu îţi porţi de grijă, nu vei avea nimic de dăruit într-o relaţie.
2. **Trebuie să-L iubim pe Dumnezeu mai mult decât orice altceva şi pe ceilalţi aşa cum ne iubim pe noi înşine.** Această mare poruncă ne arată că îi putem iubi pe alţii doar în măsura în care ne iubim pe noi înşine. Când ne îngrijim în toate domeniile – spiritual, emoţional, intelectual şi fizic – ne pregătim pentru relaţii sănătoase.
3. **Emoţiile tale sunt sistemul tău de informare.** Emoţiile tale te informează cu privire la ce simţi.
4. **Ascultă-ţi emoţiile.** Identifică-ţi emoţiile şi evaluează dacă sunt adevărate sau nu.
5. **Grija de sine nu este egoistă.** A-ţi purta de grijă într-un mod sănătos este unul din cele mai bune lucruri pe care le poţi face pentru familia ta, pentru prietenii şi colegii tăi de muncă.
6. **Grija de sine sănătoasă implică primire, împlinire şi dăruire.** Trebuie să primeşti de la alţii, să-ţi împlineşti nevoile legitime şi să dăruieşti celorlalţi din plinătatea ta.
7. **Îţi poţi reduce stresul şi poţi găsi pace:**
   - *Redu-ţi aşteptările.*
   - *Acceptă tot ce ţi se întâmplă ca fiind filtrat de Dumnezeu.*
   - *Foloseşte fiecare experienţă care te tulbură ca pe o oportunitate de a te închina lui Dumnezeu.*
   - *Odihneşte-te în Dumnezeu, ascultă în linişte şi întreabă-L ce Îţi spune să faci.*

7

COMUNICAREA EMOŢIONALĂ: ASCULTĂ CU INIMA

În căsnicia lui Bob Paul a existat o perioadă dificilă, când soţia lui, Jenni, i-a spus că nu se simte iubită. Mărturisirea ei a fost o lovitură teribilă pentru Bob, care o iubea foarte mult. Se simţea frustrat dincolo de cuvinte. Nu-şi putea da seama ce voia să spună Jenni.

Bob se considera destul de priceput în a-şi deschide inima pentru a primi dragostea lui Dumnezeu şi pentru a simţi dragoste faţă de Jenni şi faţă de alţii. Faptul că ea nu se simţea iubită l-a bulversat. Indiferent ce făcea, se părea că dragostea lui nu reuşea să răzbată până la ea. Se întreba de ce nu reuşea aproape deloc să transmită dragostea de la inima lui la a ei.

Într-o zi Jenni trecu pe lângă el şi, într-un gest jucăuş, Bob o ciupi de fund. Ea se opri brusc şi îi aruncă o privire furioasă, de parcă din urechile înroşite i-ar fi ţâşnit aburi. Bob se gândi: *Haide. Relaxează-te! Încerc doar să flirtez cu tine.*

Într-o altă zi, când se întorcea acasă de la slujbă, Bob se gândi să-şi surprindă soţia cu un gest romantic. Plănuise totul. Avea să intre pe uşă, să-şi lase jos lucrurile şi să o găsească în bucătărie, pregătind cina. Avea să se furişeze tiptil până la ea, să o prindă, să o răsucească şi să o sărute pasional. Îşi imagina că avea să fie încântată.

Zis şi făcut.

Care a fost reacţia lui Jenni? S-a încruntat, fără a face nici un efort să-şi ascundă mânia aprinsă. Încă o dată Bob rămase bulversat. Se gândi: *Care e problema? Iată-mă, punând în scenă visul oricărei femei. Sunt tipul cel mai romantic – şi tu te superi pe mine! Care-i treaba?*

Cele două experienţe l-au determinat pe Bob să-şi reevalueze

interacţiunea şi comunicarea cu soţia lui. A înţeles că, deşi scopul era să-i arate lui Jenni dragostea lui, obiectivul acesta nu fusese atins. Era evident că Jenni tot nu se simţea iubită. Indiferent ce făcea, nu făcea bine.

„Ca bărbat", îmi mărturisea Bob, „ajunsesem să-mi spun: *E o tâmpenie. M-am săturat să fiu un ratat sadea. Indiferent ce fac, nimic nu îmi reuşeşte.* În cele din urmă mi-am zis: «Poate ar trebui să descopăr de ce această metodă nu e eficientă pentru ea şi să văd dacă aş putea face altceva. M-am săturat să fiu ţap în relaţie. Vreau să fiu erou.»"

Nimeni nu vrea să fie ţap în relaţii. Toţi vrem să fim eroi. Corect? Dacă aşa stau lucrurile, te sfătuiesc să acorzi o atenţie deosebită acestui capitol. Ceea ce îţi voi spune îţi poate îmbunătăţi radical toate relaţiile cele mai importante. De fapt, rezultatele cercetărilor întreprinse de Howard J. Markman, Scott M. Stanley şi Susan L. Blumberg arată că însuşirea şi practicarea metodei de comunicare împărtăşite aici va elimina principalele patru cauze de divorţ.[1] Vei păşi în cele mai profunde două nivele de comunicare, acolo unde se găseşte satisfacţia relaţională în toate relaţiile. Eu o numesc cea mai grozavă metodă de comunicare de pe pământ. Am văzut cum mi-a revoluţionat căsnicia şi familia şi am urmărit cum mii de cupluri şi de persoane necăsătorite au folosit-o pentru a-şi îmbogăţi relaţiile. Nu este tocmai uşor de învăţat, dar după ce ai învăţat-o este extrem de puternică.

Dincolo de cuvinte, la sentimente

Vrei să ştii un mit deosebit de dăunător care îi împiedică pe mulţi oameni – inclusiv pe prietenul meu, Bob – să experimenteze beneficiile formidabile ale comunicării eficiente? La un moment dat au ajuns să creadă că adevărata comunicare are loc atunci când înţeleg *cuvintele* celuilalt. Ei echivalează comunicarea eficientă cu înregistrarea corectă a cuvintelor şi expresiilor pe care le aud.

În realitate comunicarea eficientă este mai mult de atât. De obicei comunicarea eficientă nu are loc până când fiecare persoană nu înţelege *sentimentele* din spatele cuvintelor rostite. În general oamenii se simt mai înţeleşi, mai iubiţi, mai conectaţi când comunicarea se concentrează pe emoţiile şi sentimentele lor, şi nu doar pe cuvintele sau gândurile lor.

Aceasta este magia comunicării eficiente. Ţelul nostru trebuie să treacă dincolo de înţelegerea cuvintelor rostite, la înţelegerea pepitelor emoţionale din spatele lor. Este mult mai important să

descoperim şi să operăm cu emoţiile din spatele situaţiei decât să repetăm papagaliceşte cuvintele pe care le auzim. Întreabă-te: „Care este impactul emoţional al acestor cuvinte?", nu doar: „Ce cuvinte am auzit?"

Să presupunem că soţia spune:

— Eu nu cred că ar trebui să ne trimitem copiii la o şcoală publică. Cred că ar trebui să optăm pentru şcolarizarea la domiciliu.

Ce a vrut ea să spună? Priveşte cu atenţie cele două propoziţii. Nu a folosit nici un cuvânt care descrie sentimente, ci doar cuvinte care descriu gânduri. Deci dacă soţul ei răspunde: „Vrei să spui că nu crezi că ar trebui să ne trimitem copiii la şcoli publice?", el nu a prins deloc ideea. A repetat corect cuvintele pe care le-a rostit ea, dar n-a sesizat deloc adevărata ei preocupare.

Dar dacă ar asculta emoţiile din spatele cuvintelor? Dacă ar asculta cu inima? Dacă ar spune:

— Vrei să spui că eşti îngrijorată din cauza copiilor noştri?

Bingo! De această dată a nimerit-o. A ascultat dincolo de cuvintele soţiei lui, i-a ascultat inima, preocuparea ei reală. I-a descifrat mesajul emoţional – teama pentru copii.

Mulţi oameni rămân blocaţi în dansul fricii exact la acest punct. Ei folosesc cuvinte ce descriu gânduri cu privire la acţiunile lor, în loc să vorbească despre sentimentele sau despre preocupările lor cele mai profunde. Ei rămân blocaţi până ce învaţă să caute pepita emoţională. Se eliberează doar când învaţă să treacă dincolo de gândurile şi opiniile exprimate şi să ajungă la sentimentele care stau la baza lor – locul preocupărilor reale şi al experienţei emoţionale profunde.

Îmi pasă de tine

Când căutăm să descoperim pepita emoţională spunem membrului familiei, prietenului sau partenerului: „Îmi pasă de ce simţi. Sentimentele tale contează pentru mine." Şi când cei dragi înţeleg *acest* mesaj, simt că ţii cu adevărat la ei. Atunci se simt iubiţi.

Dar dacă nu transmitem acest mesaj – chiar dacă înţelegem cuvintele pe care le-a rostit persoana – ea nu se va simţi iubită, iar comunicarea reală va fi oprită.

Mulţi dintre noi (în special bărbaţii) avem probleme cu această abilitate de comunicare. Bărbaţii tind să gândească liniar: la obiect, în esenţă. Vrem să rezolvăm problema şi să îndeplinim sarcina, nu să ne ocupăm de emoţii. Vrem doar să ne dăm seama cum putem „repara" situaţia.

Însă, dacă nu asculţi şi nu răspunzi la emoţii, oricât te-ai strădui tot nu vei ajunge la adevărata problemă. Am descoperit că doar atunci când înţelegem sentimentele implicate putem începe să rezolvăm problema. Odată ce prietenul meu, Bob, a înţeles acest adevăr şi a acţionat în consecinţă, mariajul lui tumultuos nu numai că a devenit mai lin, ci şi mai plăcut.

„Am decis să o studiez pe Jenni, să aflu ce gândeşte şi ce simte", spune Bob. „În acea seară, după cină, am întrebat-o:

— De ce te-ai supărat aşa de tare când am venit acasă, te-am luat în braţe şi te-am sărutat?"

Răspunsul rapid al lui Jenni a atins în Bob o coardă a fricii pe care a simţit-o din vârful capului până la degetele de la picioare. Ea s-a uitat la el şi i-a spus:

— *Chiar* vrei să ştii?

Bob se gândi: *Aoleo – oare chiar vreau să ştiu?* Nu era sigur, dar era hotărât să renunţe la rolul de ţap şi să devină erou. Aşa că îi spuse:

— Da, chiar vreau să ştiu.

— În momentul în care ai făcut asta, explică Jenni, aveam în cap o mulţime de lucruri. Mă grăbeam, încercând să termin cina, şi am simţit că ai fi vrut să las baltă tot ce făceam şi să mă concentrez doar asupra ta, de parcă nimic altceva din viaţa mea nu ar conta pentru tine. Nu ţi-a păsat de mine sau de ce se întâmpla în viaţa mea.

Bob a înghiţit în sec, apoi a răspuns:

— Bun, dar nu asta am vrut să fac. Nu asta încercam să realizez. Voiam să-ţi aduc o binecuvântare, să fac ceva care să te facă să te simţi iubită. Ce ar fi trebuit să fac?

— Hmm, răspunse Jenni. Chiar vrei să ştii?

Bob înghiţi din nou în sec şi spuse:

— Da, chiar vreau să ştiu.

— Ei bine, dacă te-ai fi oprit o clipă când ai intrat pe uşa de la bucătărie şi ai fi observat ce se întâmpla, şi apoi fie ţi-ai fi suflecat mânecile să speli vasele, fie m-ai fi întrebat cum poţi să mă ajuţi, atunci m-aş fi simţit iubită.

Imediat Bob s-a gândit: *Ştii ceva, nu e chiar aşa de complicat.*

Apoi a întrebat-o:

—Cu câteva zile în urmă, când am flirtat cu tine şi te-am ciupit, şi atunci te-ai supărat. Care a fost problema atunci?

— Chiar vrei să ştii?

— Da, chiar vreau să ştiu.

Jenni i-a explicat că ea consideră că unele gesturi de afecţiune sunt foarte intime, printre ele numărându-se şi acea ciupitură în joacă.

— Copiii îşi făceau temele în camera alăturată. Nu mă simt în largul meu când faci aşa ceva în preajma lor. Pentru mine acesta este un gest privat, nu ceva ce faci în bucătărie.

Bob mi-a spus mai târziu: „Eu văd altfel lucrurile. Eu fac pe Tarzan din dorinţa de a arăta lumii întregi cât de mult îmi iubesc soţia – dar pe ea o înfurie."

Când Bob a întrebat-o pe Jenni ce schimbări i-ar plăcea să facă, ei nu i-a venit nimic în minte. Dar în acel moment Bob şi-a amintit de o problemă cu fiica lor cea mai mare. Când Jessica era mică, venea uneori la Bob şi îl săruta în modul cel mai nepotrivit pe gură, ceea ce îl deranja. El a rugat-o pe Jenni:

— Poţi să mă ajuţi? Nu ştiu ce să mă fac cu Jessica şi săruturile ei.

Jenni veni cu o idee grozavă.

— Data viitoare când vine să te sărute, îi sugeră ea, întoarce-ţi capul şi las-o să te sărute pe obraz. Apoi sărut-o tu.

Bob a făcut aşa şi totul a mers foarte bine. Şi amintirea acestui incident i-a dat o idee.

— Ţi-ar plăcea dacă, în loc să te ciupesc, te-aş săruta drăgăstos pe obraz? o întrebă el pe Jenni. Tot ce vreau e să transmit afecţiunea din inima mea spre a ta.

Jenni fu pur şi simplu topită de încântare.

— Tare mi-ar *plăcea*! exclamă ea.

Şi Bob se gândi din nou: *Nu e deloc greu.*

DESEORI ADEVĂRATUL MESAJ ESTE EMOŢIA DIN SPATELE CUVINTELOR.

Comunicarea eficientă se reduce la a asculta şi a vorbi cu inima. Când oamenii se simt înţeleşi din punct de vedere emoţional, ei se simt iubiţi. E ceva cu totul diferit de a asculta cu capul – a căuta numai conţinutul cuvintelor persoanei, fără a acorda atenţie emoţiilor. Scopul comunicării eficiente este înţelegerea mesajului *emoţional* al celui care vorbeşte. Trebuie să-ţi pui întrebarea: *Ce simte această persoană?*

Îngăduie emoţiilor altora să te atingă

Una e să auzi aceste emoţii şi să spui: „Se vede că eşti supărat." Dar e cu totul altceva să permiţi acestor emoţii să-ţi pătrundă în inimă, să-ţi îngădui să simţi durerea sau tristeţea. Secretul nu este doar să înţelegi

aceste sentimente, ci să le şi permiţi să te atingă. Acesta este unul din principalele mijloace de a-i face pe oameni să se simtă îngrijiţi şi iubiţi.

Când îmi fac timp să descopăr ce se petrece în sufletul celor dragi – când ei ştiu că îmi pasă cum se simt şi că sentimentele lor mă afectează profund – se simt iubiţi şi îngrijiţi. Dacă Norma suferă şi mie îmi pasă cu adevărat de ea, permit suferinţei ei să mă atingă. Sufăr pentru că ea suferă. De ce? Pentru că o iubesc.

Cu câteva seri în urmă stăteam în pat şi mă gândeam la o conversaţie pe care am avut-o cu fiul meu, Greg. Spunea că nu i se pare că înţeleg suferinţa prin care a trecut recent într-o situaţie dureroasă la locul de muncă.

— Îţi pasă cu adevărat? m-a întrebat el.

În acel moment nu cunoşteam profunzimea sentimentelor lui. Aşa că înainte de a mă culca am ales să mă pun în locul lui şi să experimentez starea lui din ultimul an cu inima. M-au năpădit o mulţime de sentimente; a fost o experienţă copleşitoare. I-am simţit durerea şi dintr-o dată am înţeles cum s-a simţit. Aproape că am început să plâng. L-am întâlnit două zile mai târziu, i-am spus ce am făcut şi i-am explicat cum am început să-i înţeleg durerea. El s-a uitat la mine şi mi-a spus:

— Este tot ce îmi doream de la tine. Ştiu că mă înţelegi şi pentru mine asta e totul.

Ceea ce am făcut m-a ajutat atât de mult să simt durerea altora, încât am făcut acelaşi lucru pentru soţia mea, pentru ceilalţi copii ai mei şi pentru nepoţi. Acum fac deseori acest exerciţiu şi el îmi permite să stabilesc o legătură empatică cu cei pe care îi întâlnesc şi simt nevoia să-i înţeleg cu adevărat.

În cea mai recentă carte a sa, *Scandalous Freedom*, Steve Brown, scriitor şi gazdă de emisiuni radio, scrie despre necesitatea de a permite durerii altora să ne afecteze:

> Am o prietenă dragă care în ultimii doi sau trei ani era gata să plângă ori de câte ori discutam anumite probleme importante. Eu sunt genul de om căruia îi place să rezolve problemele şi, când acest gen de oameni văd lacrimi, văd o problemă care trebuie rezolvată. I-am oferit prietenei mele tot felul de sugestii pentru a stăvili lacrimile şi pentru a o face să se simtă mai bine. În cele din urmă, după mai multe încercări nereuşite, mi-a spus: „Opreşte-te! Încetează! Lacrimile mele sunt bune."
>
> Când am rugat-o să se explice, mi-a spus că timp de mulţi ani s-a simţit separată de propria ei durere şi de durerea altora. „Presupun că simţeam o oarecare compasiune", mi-a spus ea. „Îmi păsa de problemele prin care treceau oamenii – dar nu eram capabilă să simt cu adevărat lucrurile care

le provocau durere. Într-un fel m-am separat chiar şi de propria mea durere." Apoi mi-a spus ceva cu adevărat profund: „Steve, lacrimile mele sunt bune pentru că, pentru prima dată în viaţă, ele mă fac să mă simt vie."[2]

Astfel comunicarea eficientă aduce beneficii nu doar persoanei cu care dorim să ne conectăm, ci şi nouă. Ne informează că suntem vii. Însă principalul beneficiar este cel care vede că durerea lui ne afectează cu adevărat.

Pare dificil? Ţi se pare mai logic să iei o decizie fără să înţelegi cu adevărat ce simte celălalt? Ai grijă! Doar luând o decizie rapidă nu vei rezolva problema. Când oamenii nu se simt înţeleşi şi iubiţi, se pot declara de acord cu o anumită decizie, dar nu o vor sprijini. Din punct de vedere relaţional nu li se pare o soluţie mulţumitoare sau eficientă. Şi, în cele din urmă, va trebui să discutaţi din nou aceeaşi problemă.

A asculta nu înseamnă a fi de acord

Unii oameni – bărbaţii în special – ezită să folosească această metodă de comunicare eficientă pentru că o confundă cu ideea că vor fi nevoiţi să facă ceea ce doreşte cealaltă persoană. Alţii ezită deoarece simt că vorbind astfel par să se declare de acord cu celălalt, sau s-ar putea să se simtă vinovaţi dacă în timpul discuţiei ies la lumină prea multe sentimente.

Dar e posibil să-mi pese cu adevărat de sentimentele celuilalt fără să fiu de acord cu ceea ce spune. Când văd că Norma suferă, pot să îi transmit că îmi pasă de suferinţa ei. E adevărat, ea ar putea crede în mod eronat că ceva din ce am spus sau am făcut eu i-a cauzat suferinţa, chiar dacă eu nu am spus sau nu am făcut nimic care să o rănească. Dacă permit durerii ei să mă afecteze nu înseamnă că spun: „Sufăr pentru că văd ce ţi-am făcut." Ea suferă, iar eu vreau să înţeleg şi să îi ofer mângâiere.

Când spun: „Norma, înţeleg că suferi, că acest lucru te-a rănit", nu spun: „Norma, sunt de acord cu tine, am greşit." Ci spun: „Îmi dau seama că acest lucru te-a rănit cu adevărat, şi sentimentele tale înseamnă foarte mult pentru mine. Îmi pasă de ceea ce simţi!"

Alteori unii dintre noi ne ferim de comunicarea eficientă pentru că ne simţim foarte vulnerabili în prezenţa unor emoţii profunde. Simţim că nu mai deţinem controlul. Nu ştim unde sau cât de adânc ne va duce această experienţă – şi ne e frică să nu pierdem controlul.

Dar când refuzăm experienţa, creăm impresia de nepăsare. Îţi

aminteşti de prietena lui Steve Brown? Când refuzăm să permitem sentimentelor celuilalt să ne afecteze emoţional, părem nepăsători. Şi nici o relaţie nu se dezvoltă când celălalt crede că nu îţi pasă de el.

Să mergem un pas mai departe. Când spunem lucruri de genul: „Nu ar trebui să simţi aşa", noi de fapt spunem: „Nu-mi pasă ce simţi. Sentimentele tale sunt greşite; ar trebui să fie altele." Şi cine se simte iubit de cineva care spune: „Nu-mi pasă ce simţi?"

Poate că metoda de comunicare propusă de mine ţi se pare riscantă. Poate te face să te simţi mult prea vulnerabil. Şi eu mă simt aşa câteodată. Dar chiar dacă există un risc, ştiu că voi reuşi. De ce? Pentru că am ales deja să-mi asum responsabilitatea pentru mine însumi. M-am îngrijit deja de mine însumi. Şi, ştii ceva? Am descoperit că abilitatea mea de a mă îngriji de alţii creşte însutit când ştiu că mi-am purtat de grijă într-un mod sănătos. Dacă nu aş fi făcut aşa, *chiar* ar părea prea riscant. *Chiar* aş intra în panică. De aceea am vorbit despre puterea unică şi grija de sine înainte de a ajunge aici. Aceasta schimbă radical situaţia.

Comunicarea eficientă creează premisele pentru ca oamenii să simtă ceea ce simte celălalt. Această metodă de comunicare permite oamenilor să-şi înţeleagă inima şi să accepte să-şi sondeze emoţiile.

Un proces dinamic de descoperire

Colegului meu, Bob Paul, îi place să spună: „Comunicarea eficientă este un proces dinamic de descoperire care menţine energia în relaţie." Ce înseamnă aceasta? Să analizăm fiecare parte a frazei.

În primul rând, comunicarea eficientă este *dinamică*. Se schimbă. Se transformă, se mişcă, se agită, sare şi se întoarce. Niciodată nu stă pe loc; de aceea nu poţi introduce cuvintele cuiva într-un translator electronic şi să obţii o redare perfectă a mesajului ce s-a dorit transmis. De aceea trebuie să fii foarte atent în timpul conversaţiei. Dacă faci o pauză, poate conversaţia va merge mai departe şi tu vei pierde ceva. Este *dinamică*.

Deunăzi prietenul meu, Jim, m-a rugat să-i împrumut tractorul John Deere, şi mi-a spus că fiul lui se mută în Oklahoma City pentru stagiul de specializare în medicină. Prietenul meu se bucura că fiul lui va fi atât de aproape de oraşul nostru. Apoi mi-a spus cât de fericit este că-şi va putea vedea nepotul mai des. În timp ce îmi împărtăşea sentimentele profunde pentru nepoţii săi, a început să lăcrimeze. Toţi bunicii lui Jim muriseră înainte ca el să fi crescut suficient pentru a şi-i aminti. Din această cauză toată viaţa a simţit că a fost deposedat de

ceva. În timp ce îşi spunea povestea, m-am întrebat dacă dialogul de acum avea vreo legătură cu o conversaţie pe care o purtaserăm recent despre numărul mai mare de deplasări pe care urma să le facă în cadrul companiei noastre. Aşa că l-am întrebat:

— Jim, mi s-a părut că ai reacţionat deunăzi când am discutat despre numărul mai mare de deplasări pe care le vei face.

Atunci lacrimile au început să curgă în voie. A recunoscut că nevoia de a petrece mai mult timp cu nepotul său era atât de puternică, încât nu voia mai multe deplasări. În cele din urmă am înţeles de unde provenise reacţia şi am încercat să-i eliberăm programul în loc să-i mărim numărul deplasărilor. Aceasta înţeleg eu prin dinamică.

„COMUNICAREA EFICIENTĂ ESTE UN PROCES DINAMIC DE DESCOPERIRE CARE MENŢINE ENERGIA ÎN RELAŢIE."

În al doilea rând, comunicarea eficientă este un *proces*. Dacă tu vezi comunicarea mai degrabă ca un ţel decât ca un proces, anumite lucruri îţi vor scăpa. Lucrurile importante se comunică pe parcurs – lucruri care niciodată nu ar ieşi la lumină dacă ai aborda conversaţia ca pe o culegere de cuvinte şi propoziţii bătute în cuie, care îţi spun tot ce ai nevoie să ştii. Ca proces, comunicarea eficientă necesită timp – ca şi procesul de preparare a îngheţatei de casă. Arunci pur şi simplu ouăle, zahărul, frişca şi aromele într-un castron răcit şi apoi bei amestecul? Poţi dacă vrei, dar nu s-ar numi îngheţată. Adevărata îngheţată – cea delicioasă – se obţine numai urmând un anumit proces. Şi, dacă scurtezi procesul, vei strica desertul. Acelaşi lucru este valabil şi pentru comunicarea eficientă. Este un *proces*.

În al treilea rând, comunicarea eficientă duce la *descoperire*. Prin ea afli lucruri pe care nu le ştiai înainte şi nu le puteai ghici. Comunicarea reală nu are loc când apeşi butonul de derulare rapidă şi încerci să anticipezi ce va spune celălalt. Comunicarea se blochează când pretinzi că asculţi, dar de fapt te gândeşti cum să răspunzi cel mai bine. Oamenii descoperă câte ceva atunci când îşi deschid urechile şi ochii şi permit lucrurilor din jur să îi informeze cu privire la ceva ce nu au ştiut înainte.

I-ai putea spune celuilalt: „Vreau cu adevărat să aflu mai multe despre tine, despre cum te simţi. Vreau să aflu ce face Dumnezeu

aici." Manifestă un interes autentic faţă de ce se întâmplă şi faţă de emoţiile celuilalt.

Interesant e că atunci când priveşti comunicarea în primul rând ca un proces dinamic de descoperire şi nu ca unul de rezolvare a problemelor, de multe ori vei rezolva problemele aproape de la sine. Uneori vei afla că soluţiile sunt mult mai puţin importante pentru celălalt decât sentimentul de a fi înţeles şi de a se simţi iubit. Deseori această înţelegere în sine pune capăt conflictului, chiar dacă nu s-a găsit o „soluţie". Facem descoperiri captivante în comunicare când o tratăm ca pe un proces de *descoperire*.

În ultimul rând, comunicarea eficientă *menţine energia în relaţie*. Sau – în termeni mai puţin „psihologici" – comunicarea menţine relaţia dintre cei doi amuzantă, incitantă, satisfăcătoare şi sănătoasă. Când înveţi să comunici cu celălalt la nivelul inimii, experimentezi mai mult din ceea ce te-a creat Dumnezeu să fii. Te simţi mai plin de viaţă. Viaţa ţi se pare mai interesantă. Te trezeşti dornic să iei lumea în piept şi să-ţi împărtăşeşti experienţele cu aceia pe care îi iubeşti. Dispui de o energie pe care nu ai avut-o înainte şi Îi mulţumeşti lui Dumnezeu pentru că ţi-a dat suflare.

Un prieten de-al meu, dr. Bob Burbee, ilustrează „factorul descoperire" al acestui model de comunicare eficientă. Cu mai mulţi ani în urmă Bob şi soţia lui, Mary Jo, încercau să decidă dacă ar trebui să mai aibă copii. Pe atunci aveau o fetiţă de cinci ani, Erin, şi un fiu de trei ani, Tyler.

Într-o zi Mary Jo a întrebat:

— Ce-ar fi să mai avem un copil?

Din perspectiva lui Bob ei formau deja familia perfectă. După părerea lui nu avea nici un sens să pericliteze armonia familiei cu alţi copii. Mary Jo, pe de altă parte, îşi dorea mult încă un copil şi nu renunţa la idee. Drept urmare, au ajuns la un conflict şi luni de zile nu au făcut nici un progres.

În cele din urmă, în timpul unei excursii cu ocazia sărbătorilor, a intervenit o schimbare. Când Mary Jo a abordat din nou tema încă unui copil, Bob şi-a spus: *Iar începe!* – dar ceva l-a făcut să se gândească: *Ce-ar fi dacă aş asculta-o pe Mary Jo de parcă aş asculta-o pentru prima oară?*

Când Bob a ales să-şi pună deoparte propriile planuri, a început să audă unele lucruri pe care Mary Jo probabil încercase să i le spună şi înainte. Ea i-a explicat ce înseamnă pentru ea să fie mamă. I-a vorbit despre împlinirea, despre sentimentul valorii personale şi despre respectul de sine care proveneau din iubirea şi grija pentru copiii lor.

I-a spus că ea consideră calitatea de mamă o chemare divină şi şi-a exprimat dorinţa de a avea mai mult de doi copii.

„Am început să înţeleg", spune Bob, „că pentru ea a fi mamă însemna cu totul altceva decât ce însemna pentru mine a fi tată. A fi un soţ şi un tată bun sunt lucruri importante pentru mine şi m-am dedicat deplin rolului şi responsabilităţii de tată iubitor. Totuşi, dacă e să fiu cinstit, pentru mine respectul de sine şi sentimentul de împlinire nu sunt atât de strâns legate de rolul meu de părinte cum sunt în cazul rolului de mamă pentru Mary Jo."

Această percepţie l-a ajutat pe Bob să înţeleagă de ce Mary Jo nu putea să renunţe la ideea de a mai avea un copil. Pe măsură ce perspectiva se lărgea, problema căpăta o nouă complexitate. Şi s-a mai întâmplat ceva – ceva foarte interesant – în timp ce continuau să discute.

„Poate eforturile mele de a o înţelege cu adevărat pe Mary Jo au determinat-o să încerce la rândul ei să înţeleagă sentimentele mele", spune Bob. „I-am descris îngrijorarea mea că nu voi reuşi să mă împart în mai multe părţi odată cu apariţia unui nou copil în familie. I-am vorbit despre efortul financiar suplimentar pe care l-ar presupune şi despre schimbările pe care ar trebui să le operăm în stilul nostru de viaţă. Tocmai ieşiserăm din «perioada scutecelor» şi gândul de a o lua din nou de la început nu mi se părea deloc atrăgător."

La sfârşitul excursiei, Bob şi Mary Jo nu luaseră nici o decizie, dar relaţia lor atinsese un nivel nou, superior. Gândeşte-te numai! La suprafaţă această chestiune părea să necesite o decizie finală: fie vor avea, fie nu vor avea mai mulţi copii. Dar adu-ţi aminte: problema de suprafaţă este rareori adevărata problemă. Bob şi Mary Jo au descoperit că, încercând să ia o decizie, au ajuns doar în conflict şi impas. Când au încetat să mai încerce să rezolve problema şi au încercat pur şi simplu să înţeleagă starea emoţională a celuilalt, relaţia lor a făcut câţiva paşi înainte.

„Rezolvarea a venit nu prin luarea unei decizii, ci prin faptul că fiecare şi-a îngăduit să înţeleagă emoţiile celuilalt şi apoi am permis acestei percepţii să ne modeleze, astfel încât subiectul este mai bine şi mai complet definit", spune Bob.

În cele din urmă, Bob şi Mary Jo şi-au rezolvat divergenţa – dar va trebui să aştepţi până la următorul capitol pentru a afla ce s-a întâmplat!

Complex, nu simplu

— Nu cred că relaţia noastră va merge, îi spune Cyndi lui Chuck. Ieri am vrut să merg la Hereford's Steak House (restaurant ce

serveşte fripturi – n. ed.), tu în schimb m-ai dus la Shrimp's Seafood (restaurant ce serveşte fructe de mare – n. ed.).

— Stai puţin, răspunde Chuck consternat. Vrei să te desparţi de mine pentru că nu am mers la *restaurantul* la care doreai?

— Bineînţeles că nu, răspunde Cyndi. Dar vezi, ai făcut-o din nou.

— *Ce* am făcut din nou?

— Să fim sinceri! Tu pur şi simplu nu mă înţelegi. Cum am putea să ne potrivim dacă tu nu mă înţelegi?

— Dar te-am întrebat ieri unde vrei să mergem la masă. Ai spus că nu contează!

— *Fii serios*! N-ar trebui să fii nevoit să întrebi. Ar trebui să ştii. Nu pot fi împreună cu cineva care nu e în stare să prindă o sugestie cât se poate de evidentă. Adio Chuck!

Ai surprins vreodată o conversaţie de acest fel? Poate că ai participat la una, fie din poziţia celui care pune capăt relaţiei, fie din postura celuilalt. Această conversaţie reflectă un motiv cât se poate de obişnuit pentru care mulţi oameni nu reuşesc să întreţină relaţii sănătoase, pozitive. Ei eşuează deoarece cred că într-o relaţie comunicarea eficientă trebuie să fie simplă. Uşoară. Fără efort.

Nu este aşa! De fapt, este foarte complexă. Şi cere foarte multă muncă. Dar, crede-mă, merită orice efort!

Mulţi dintre noi ne enervăm unul pe celălalt atunci când apare o neînţelegere. Chiar ne mâniem, de parcă celălalt ar fi greşit intenţionat sau şi-ar fi propus să nu „se prindă".

Îmi amintesc un incident petrecut cu câţiva ani în urmă, înainte de un eveniment la care fusesem invitat să vorbesc. Când am ajuns la sala respectivă, am găsit scena într-o dezordine cumplită. Am început să mă agit, încercând să pun lucrurile în ordine. Curând am observat o femeie care stătea singură în sală. Am încercat foarte politicos să-i cer ajutorul. I-am spus că sunt presat de timp şi am rugat-o să mă ajute. A zâmbit şi a dat din cap. I-am mulţumit, m-am întors şi am continuat curăţenia.

După câteva minute, m-am uitat de pe scenă şi am văzut că femeia stătea în acelaşi loc. *Care e problema ei?* m-am întrebat. Agasat, m-am oprit şi i-am făcut semn. Am rugat-o din nou să mă ajute şi din nou ea mi-a zâmbit, a dat din cap... şi a rămas aşezată în acelaşi loc.

Am privit-o în tăcere până când în cele din urmă mi-am pierdut răbdarea şi am dat să mă îndepărtez. Atunci am auzit-o spunând ceva în spaniolă. Nici o clipă nu-mi trecuse prin minte că s-ar putea să vorbim limbi total diferite!

Din păcate, în viaţa reală neînţelegerile apar chiar şi atunci când

vorbim aceeaşi limbă. Dacă uităm că comunicarea eficientă este un proces complex care necesită efort susţinut, putem ajunge cu uşurinţă să ne supărăm pe celălalt şi să ne întrebăm cum poate fi atât de greu de cap.

Ar fi bine să ne amintim că, din câte ştim, suntem singurele creaturi de pe pământ care comunică la nivelul de complexitate caracteristic interacţiunii umane. De fiecare dată când auzim un cuvânt sau o propoziţie, trebuie să parcurgem un proces uimitor de interpretare. Limbajul uman poate fi imprecis; cuvintele au atât de multe înţelesuri. Limbajul trupului şi alte semnale non-verbale transmit multă informaţie, dar noi pierdem mare parte din ea. Riscul apariţiei neînţelegerilor este enorm.

COMUNICAREA EFICIENTĂ NECESITĂ EFORT.

Poate ar trebui să pornim de la ideea că, cel puţin într-o măsură oarecare, este inevitabil ca la un moment dat sau altul să înţelegem greşit şi să interpretăm greşit cuvintele celuilalt. Am putea chiar recunoaşte cu voce tare: „Mai mult ca sigur voi spune lucruri pe care le-ai putea înţelege sau interpreta greşit." Dacă am face acest lucru cred că am tinde să fim mai prudenţi şi mai precauţi. Am avea mai multă grijă să ne asigurăm că înţelegerea a avut loc cu adevărat.

Dar să trecem la un nivel mai personal. Dacă auzi ceva ce te deranjează, în loc să reacţionezi – „Cum poţi spune aşa ceva?" – ai putea încerca să spui: „Iată ce am auzit şi iată ce cred că ai vrut să spui. Înainte de a mă supăra trebuie să aflu dacă am dreptate." Verifică înainte de a te grăbi să tragi concluzii greşite.

De nenumărate ori am fost smerit când, crezând că am înţeles intenţiile răutăcioase ale unei persoane, am reacţionat dur – doar ca să descopăr că ceea ce credeam că a spus nu era ceea ce a vrut să spună persoana respectivă. Am criticat-o vehement şi am judecat-o greşit şi astfel am prejudiciat relaţia.

E bine să-ţi aminteşti ce spune Biblia: „Sfaturile în inima omului sunt ca nişte ape adânci, dar omul priceput ştie să scoată din ele"[3]. Ceea ce este în interior adesea este la mare *adâncime* şi necesită un efort atent şi susţinut pentru a fi scos la lumină.

Gândeşte-te la comunicarea eficientă ca la ceva asemănător scufundărilor la mare adâncime. Dacă vrei să vizitezi epava ruginită a vasului *Titanic*, care se odihneşte în pace la patru kilometri

adâncime pe fundul Oceanului Atlantic, nu te arunci pur şi simplu în apă şi începi să înoţi. Trebuie să te pregăteşti. Trebuie să ştii ce faci. Trebuie să te interesezi de ce tip de submersibil vei avea nevoie. Trebuie să aloci suficient timp atât pentru coborârea interminabilă, cât şi pentru ascensiunea şi mai lentă. Fără o pregătire suficientă nu vei vedea nimic altceva decât multă-multă apă rece (şi poate vreun rechin flămând).

Comunicarea eficientă este o chestiune complexă. Dacă o abordezi aşteptându-te ca lucrurile să decurgă uşor şi fără prea mult efort, te amăgeşti singur. Îţi recomand să-ţi ajustezi aşteptările de la „simplu" la „complex", mai ales în trei domenii cheie:

1. Aşteaptă-te la probleme şi neînţelegeri. Chiar şi celor mai pricepuţi în arta comunicării li se întâmplă uneori să nu reuşească să-i înţeleagă pe ceilalţi sau să se facă înţeleşi. Cu toţii suntem oameni. Nu facem întotdeauna ceea ce ştim că e cel mai bine. Nu folosim întotdeauna tehnicile testate, care ştim că funcţionează. De multe ori nici măcar nu ştim de ce acţionăm sau simţim într-un anume mod. Cei care comunică eficient se aşteaptă la probleme şi neînţelegeri. Deoarece ei nu caută mări calme ca oglinda, nu sunt surprinşi când îi loveşte furtuna. Se pregătesc să-şi croiască drum prin furtună pentru a ajunge la cerul însorit care îi aşteaptă de cealaltă parte a norilor grei de ploaie.

2. Aşteaptă-te să faci uz de multă răbdare. Comunicarea eficientă necesită timp. S-ar putea să nu stabiliţi o legătură sau să vă întâlniţi pe aceeaşi lungime de undă din prima, sau a doua (sau a treia, sau chiar a patra) încercare. Nerăbdarea poate distruge scopul înţelegerii autentice. Graba acţionează împotriva angajamentului de a-ţi păsa de celălalt – un factor esenţial în orice comunicare eficientă. Cum poate să-ţi pese cu adevărat de cineva când baţi din picior nerăbdător şi întinzi mâna spre uşă?

În loc să faci aşa, relaxează-te. Fii atent. Recunoaşte că comunicarea eficientă merită răbdare şi o încercare deliberată de a înţelege nu doar cuvintele rostite, ci şi emoţiile care stau în spatele cuvintelor. Încetineşte ritmul până când reuşeşti. Comunicarea va deveni mai uşoară şi mult mai eficientă.

3. Aşteaptă-te la multe încercări şi erori. Oamenii au moduri diferite de a comunica. Deşi cu toţii putem stăpâni şi folosi un set de unelte pentru comunicarea eficientă, modul în care folosim aceste unelte diferă de la persoană la persoană.[4] Le folosim cel mai bine dacă le adaptăm stilului nostru propriu şi înclinaţiilor personale – şi acest proces presupune încercări şi erori.

Nu ai renunţat la ideea de a conduce doar pentru că prima dată când te-ai aşezat la volan te-ai simţit puţin intimidat, nu-i aşa? Nici nu ţi-ai abandonat obiectivul de a citi când te-ai blocat la câteva cuvinte din *The Cat in the Hat*, nu-i aşa? Nu ai jurat că renunţi la toate încercările viitoare de a-ţi lega şireturile la pantofi când nu ţi-au reuşit primele încercări, nu-i aşa? Bineînţeles că nu. E nevoie de un proces de încercare şi eroare pentru a-ţi însuşi orice îndemânare, şi aceasta include abilitatea de a comunica eficient.

Comunicarea eficientă este o chestiune complexă. Dar dacă porneşti din poziţia corectă, poţi spune că ai uns mecanismul care îi asigură reuşita.

Poţi începe pe cont propriu

Mulţi oameni cred – în mod eronat – că nu pot practica elementele comunicării eficiente până nu obţin cooperarea deplină a celuilalt, dar nu este aşa. Adevărul este că poţi comunica eficient chiar şi fără a beneficia de cooperarea sau înţelegerea conştientă a celuilalt. Poţi avea un impact extraordinar şi singur.

Poţi alege să asculţi cu inima şi să comunici clar ceea ce simţi, indiferent dacă celălalt cunoaşte procesul pe care îl utilizezi sau nu. Poţi alege să vorbeşti mai clar, într-un mod pe care celălalt să-l poată înţelege mai uşor. De asemenea, poţi alege să asculţi atent şi să înţelegi sentimentele celuilalt.

Îţi poţi exercita puterea unică. Poţi avea o influenţă pozitivă asupra relaţiei chiar dacă celălalt nu cooperează pe deplin. Poţi face multe pentru a realiza schimbări uluitoare chiar fără prea multă cooperare din partea celuilalt.

Să nu rămâi blocat. Să nu te opreşti în punctul mort. Foloseşte strategiile pe care tocmai ţi le-am schiţat şi începe să construieşti o relaţie mai puternică *astăzi*.

Comunicarea eficientă economiseşte timp

Ţi se pare că identificarea pepitei emoţionale îţi va lua mult mai mult timp decât alte metode de comunicare? Mulţi cred aşa! Dar, în realitate, *economiseşti* foarte mult timp.

Gândeşte-te! Dacă nu eşti nevoit să revii mereu şi mereu la aceeaşi problemă, îţi poţi folosi timpul pentru alte lucruri. Mulţi soţi care vin la consiliere refuză iniţial ideea de a încerca să identifice şi să se concentreze asupra emoţiei elementare a soţiei lor. Însă curând ajung

să o accepte – de îndată ce observă că, ajungând la pepita emoţională, discuţia asupra problemei se poate finaliza foarte rapid.

Bărbaţilor, notaţi-vă: *Comunicarea eficientă este în ultimă instanţă mai eficientă şi ia mai puţin timp decât orice altă metodă.* Mulţi bărbaţi se simt frustraţi când soţiile lor par să insiste mereu asupra aceloraşi lucruri. Ei nu înţeleg că motivul insistenţelor lor este faptul că nu se simt înţelese din punct de vedere emoţional. Dacă aceşti soţi şi-ar face timp să descopere preocupările emoţionale ale soţiilor lor, conversaţia ar merge mai departe şi nu ar fi nevoiţi să asculte acelaşi lucru de zece ori, din cinci unghiuri diferite. Când în sfârşit bărbaţii înţeleg acest lucru, li se aprinde beculeţul. Posibilitatea de a scurta o conversaţie îi încântă.

— Tot ce trebuie să fac este să o ajut să vadă că îi înţeleg cu adevărat sentimentele? întreabă ei, miraţi şi încântaţi.

Da. Atâta tot. Sună grozav, nu-i aşa? Ar putea părea egoist din partea bărbatului, dar dacă stai să te gândeşti, de ce nu ai vrea să economiseşti timp şi să reduci frustrarea?

Bărbaţilor, ascultaţi-mă: Dacă femeia din viaţa ta – fie că e vorba de soţia ta, de fata cu care te întâlneşti, de fiica ta, de prietena ta, de colega ta – repetă acelaşi lucru mereu şi mereu, aproape că pot să-ţi garantez că ea nu crede că îi înţelegi inima. În acel moment ai putea să-i spui: „Observ că repeţi acelaşi lucru şi aceasta mă face să pun sub semnul întrebării convingerea ta că te înţeleg. Îmi scapă ceva?"

Este uimitor ce se întâmplă când o femeie se simte înţeleasă pe deplin din punct de vedere emoţional. Ea va fi mult mai dispusă să nu mai vorbească despre respectiva chestiune, deoarece nu mai are nici un motiv să continue.

Ultimul lucru pe care vreau să-l fac este să pierd mai mult timp decât este necesar discutând subiecte neplăcute. Desigur, dacă opreşti comunicarea, s-ar putea să nu fii nevoit să te confrunţi cu şuvoiul de cuvinte (cel puţin nu imediat) – dar probabil vei fi nevoit să te confrunţi cu răceala, distanţa şi celelalte probleme care rezultă din faptul că nu îţi faci timp să te îngrijeşti de sentimentele celuilalt.

Este uşoară această metodă? Într-un sens nu – probabil că este foarte diferită de ceea ce ai făcut până în acest moment din viaţa ta. Dar repetiţia este mama învăţării! Şi, în timp, metoda se va dovedi tot mai eficientă. Trebuie să recunosc că la început te simţi neîndemânatic. Pare ceva forţat şi te poate face să te simţi stângaci. Dar pe măsură ce o practici, devine tot mai uşoară. Se fluidizează. De fapt, este cea mai fluidă formă de comunicare pe care o cunosc.

Aşadar, învaţă să asculţi cu inima. Renunţă pentru un timp la

tendinţa de a rezolva problemele şi ascultă cu inima. Abilitatea de a rezolva problemele rămâne, bineînţeles, extrem de importantă, dar e mult mai eficientă după ce ai înţeles emoţiile implicate. Aşa că economiseşte timp! Fii eficient! Şi caută pepita emoţională.

Siguranţa în primul ... şi în al doilea rând

Ce s-ar întâmpla dacă ai trage cu tunul în dormitor? Nu ar fi o privelişte prea plăcută. Dar dacă te-ai asigura că foloseşti cele mai bune proiectile de artilerie şi cele mai moderne sisteme de ghidare? Dar dacă mai întâi ai citi cel mai modern manual, te-ai consulta cu un sergent artilerist în rezervă şi te-ai asigura că arma este curăţată şi minuţios verificată înainte de a face o gaură rotundă în tavan?

„Cine e tâmpit să facă aşa ceva?" întrebi. „Toată lumea ştie că nu tragi cu tunul în propriul dormitor!"

De ce nu? E simplu – se pune problema locaţiei. Nu contează cât de bun e echipamentul şi proiectilele, dacă foloseşti un tun într-un loc nepotrivit, vei obţine rezultate dezastruoase.

Exact la fel stau lucrurile şi în cazul comunicării eficiente. Poţi avea cele mai bune unelte, cele mai noi informaţii, cea mai neclintită hotărâre şi cea mai bună strategie şi *totuşi să dai greş* dacă nu ai ales bine cadrul comunicării.

Aşadar care este cadrul „corect" pentru comunicarea eficientă? Am vorbit despre siguranţă cu câteva capitole în urmă, dar merită să facem o recapitulare aici. Într-un cadru sigur nimeni nu trebuie să-şi facă griji că va fi făcut de ruşine, respins, pedepsit sau atacat pentru că îşi declară convingerile şi sentimentele. Într-un astfel de cadru comunicarea sinceră poate înflori şi creşte.

Când cred că cineva îmi permite să simt aşa cum simt, fără a-mi judeca sentimentele, mă simt iubit. Pe de altă parte, nu mă simt niciodată iubit când cineva îmi spune că „nu ar trebui să simţi aşa", că sentimentele mele sunt „prosteşti", „greşite" sau „exagerate". Dacă mi se spune că sentimentele mele sunt orice altceva decât sunt ele, nu mă simt iubit. Şi nu mă simt în siguranţă.

Comunicarea eficientă trebuie să înceapă cu un angajament simplu şi ferm faţă de obiectivul siguranţei. Desigur că stabilirea de comun acord a unor reguli de bază şi a unei strategii eficiente de comunicare poate ajuta la crearea unui cadru sigur.[5] Dar angajamentul faţă de siguranţă trebuie să fie pe primul loc. Stabileşte-ţi drept obiectiv siguranţa şi vei vedea cum înfloreşte intimitatea. Altfel, s-ar putea să cadă tavanul peste tine.

Dar asta nu e tot! Modul în care comunici *creează* şi el un grad mai mare de siguranţă. Dacă asculţi cu inima în aşa fel încât celălalt să se simtă profund înţeles şi iubit, amplifici sentimentul de siguranţă al celuilalt. Cu cât există mai multă siguranţă în relaţiile tale, cu atât se va instaura mai multă deschidere, intimitate reală şi conectare. Când o persoană se simte în siguranţă, este mai dispusă să devină participant voluntar în relaţie.

Cu alte cuvinte, un mediu sigur uşurează comunicarea eficientă, iar comunicarea eficientă creează mai multă siguranţă. Fiecare o influenţează pe cealaltă pentru a îmbunătăţi relaţia.

A cui este vina?

Înainte de a trece la următorul capitol trebuie să abordăm încă un subiect. Mulţi dintre noi trecem prin viaţă fără a reuşi să-l înţelegem pe celălalt deoarece rămânem în strânsoarea de fier a unui mit fatal.

Să facem un mic test. Iată întrebarea: *Când te afli într-un conflict cu cineva, cât de mult din conversaţia voastră se axează pe întrebări de genul:*

- Cine are dreptate? Cine greşeşte?
- A cui e vina pentru încurcătura asta? Cine e de vină?
- Ce s-a întâmplat cu adevărat aici?
- Cum vom rezolva problema?

Probabil că 90% din oamenii care apelează la noi pentru consiliere în relaţii încep şedinţa punând exact aceste întrebări. Ei cred că dacă pot stabili „cine are dreptate" şi „ce s-a întâmplat", vor ajunge la comunicare eficientă. Cred că făcând aşa îşi vor îmbunătăţi relaţiile.

Dar ştii ceva? Rareori se întâmplă aşa.

Când ne concentrăm – cel puţin ca punct de plecare – pe încercarea de a determina cine are dreptate şi cine a greşit, ne angajăm într-o căutare cu totul inutilă. Dacă începi de oriunde altundeva decât de la împlinirea nevoilor emoţionale, de cele mai multe ori vei deraia. Când pornim la drum încercând să descoperim cine e vinovat sau ce s-a întâmplat cu adevărat, nu facem altceva decât să alimentăm luptele pentru putere şi neînţelegerile dureroase.

Pe de altă parte, când oamenii se simt ascultaţi şi înţeleşi din punct de vedere emoţional, ei tind să se relaxeze şi să aibă încredere că îţi pasă cu adevărat de ei. În cele din urmă ei vor putea să avanseze şi să ajungă să determine ce a fost corect şi ce a fost greşit. E util să

stabilească ce s-a întâmplat cu adevărat în vederea găsirii unei soluţii. Dar este foarte dificil să ajungi să vezi lucrurile din aceeaşi perspectivă şi să fii relaxat dacă nu simţi mai întâi că sentimentele tale sunt ascultate, înţelese şi că celuilalt îi pasă de ele.

Comunicarea eficientă are drept ţel înţelegerea deplină. Biblia ne sfătuieşte: „Înţelepciunea este cea mai importantă, aşadar dobândeşte înţelepciune. Chiar dacă te-ar costa tot ce ai, dobândeşte pricepere."[6] (trad. lit.)

COMUNICAREA ÎNSEAMNĂ SĂ ÎNŢELEGI, NU SĂ STABILEŞTI CINE ARE DREPTATE.

Apostolul Pavel s-a gândit la relaţii sănătoase atunci când a spus: „Să nu ne mai judecăm, dar, unii pe alţii. Ci mai bine judecaţi să nu faceţi nimic care să fie pentru fratele vostru o piatră de poticnire sau un prilej de păcătuire."[7] În loc să încercăm să dăm vina pe alţii sau să punem pe cineva la zid, Pavel ne spune: „Aşadar, să urmărim lucrurile care duc la pacea şi zidirea noastră."[8]

Şi ce duce cel mai uşor la pace? Ce ne zideşte aşa cum nimic altceva nu poate s-o facă? Sentimentul că suntem ascultaţi cu adevărat şi înţeleşi pe deplin! Acesta este scopul pe care îl urmărim. Aceasta este comoara pe care o căutăm.

Din ce în ce mai bine

Îţi aminteşti de prietenul meu Bob, cel care a flirtat cu soţia lui, dar nu a primit reacţia dorită? El îşi dorea cu disperare această comoară. Tânjea după aurul adevăratei înţelegeri. Ştii ce a făcut?

Bob a ales să întocmească o listă de lucruri cu care ştia că merge „la sigur" – lucruri care să o facă pe Jenni să se simtă cu adevărat iubită. El spune: „Am inclus în această listă lucruri pe care le-am testat şi lucruri despre care i-am cerut părerea. Şi am alcătuit o altă listă, la fel de lungă, cu lucrurile care nu îi plac, lucruri pe care să nu le fac. Ştiam că, dacă voi înceta să fac lucrurile de pe a doua listă, ea va începe să se simtă iubită. Apoi am început să fac lucrurile din prima listă şi, în timp, a început să se simtă foarte iubită."

Dar lucrurile merg din ce în ce mai bine pentru bărbatul care a ales să practice comunicarea eficientă. „De fapt", continuă Bob,

„acum Jenni se simte profund iubită. Nu ne mai certăm aproape deloc. Am învăţat să ne tratăm diferenţele într-un mod minunat şi avem încredere unul în altul. Situaţia e acum foarte, foarte diferită. Nu aş schimba această relaţie pentru nimic în lume. Ultimul lucru pe care l-aş dori este să o iau din nou de la capăt. Nu mă pot gândi la nimic mai neatrăgător. Am avut nevoie de mai mult de două decenii ca să ajung în această postură şi doresc să o păstrez cât de mult pot şi să mă bucur de ea pentru tot restul vieţii mele."

Ţi-ar plăcea să te bucuri de relaţiile tale pentru tot restul vieţii? Ţi-ar plăcea să reziste pe termen lung? E posibil! Când alegi să stăpâneşti arta comunicării eficiente, tu – la fel ca Bob – poţi să-i ajuţi pe toţi cei pe care-i iubeşti să se *simtă* cu adevărat iubiţi. Şi o relaţie plină de dragoste este o relaţie care creşte!

Ţi-ar plăcea să ai câştig de cauză în cele mai multe din neînţelegerile tale cu alţii? Dacă da, citeşte mai departe!

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

COMUNICAREA EMOŢIONALĂ: ASCULTĂ CU INIMA

1. **Ascultă dincolo de cuvinte, la sentimente.** În general oamenii se simt mai înţeleşi, mai iubiţi şi mai conectaţi atunci când comunicarea se concentrează pe emoţiile şi sentimentele lor, nu numai pe cuvintele sau gândurile lor.
2. **Deseori adevăratul mesaj este emoţia din spatele cuvintelor.** Când asculţi cu inima şi asculţi inima celuilalt, îi arăţi că îţi pasă.
3. **Permite emoţiilor altora să te atingă.** Oamenii se simt iubiţi când ştiu că le înţelegi cu adevărat sentimentele.
4. **Comunicarea eficientă este un proces dinamic de descoperire care menţine energia în relaţie.** Când priveşti comunicarea ca pe un proces dinamic de descoperire, şi nu unul de rezolvare a problemelor, adesea problemele se rezolvă de la sine.
5. **Comunicarea eficientă începe cu siguranţa.** Când asculţi în loc să judeci sau să corectezi, creezi un mediu sigur în care poate înflori înţelegerea.
6. **Comunicarea înseamnă să înţelegi, nu să stabileşti cine are dreptate.** Relaţiile tale vor prospera dacă prioritatea ta este înţelegerea celuilalt.

8

MUNCA ÎN ECHIPĂ: ADOPTĂ O STRATEGIE „FĂRĂ ÎNVINŞI"

Cu câţiva ani în urmă Bob Paul a avut o dispută aprinsă cu fiul lui, Chris, copil la acea vreme. Pentru că Bob ţinea mult la punctul lui de vedere, a făcut presiuni destul de mari asupra lui Chris. Bob simţea că fiul lui nu e de acord cu el şi că încetase să îl mai asculte. Era practic inutil să continue discuţia, dar Bob nu s-a oprit.

— Chris, spuse el, dacă nu înţelegi acest lucru s-ar putea să ai probleme mari.

Indiferent cum se străduia Bob să îi explice preocuparea lui, Chris nu prindea ideea. „Nu ştiam dacă se eschivează intenţionat", îmi spunea Bob. „Foloseam cele mai eficiente tehnici persuasive pe care le cunoşteam. Abordam subiectul dintr-un anumit unghi, iar el se eschiva. Îmi revizuiam strategia şi încercam o abordare dintr-o altă perspectivă. Aşa a decurs discuţia noastră timp de o oră şi jumătate şi nu puteam înţelege de ce nu ajungeam nicăieri."

În cele din urmă Bob a învins împotrivirea fiului său şi Chris a reuşit să înţeleagă. Bob s-a simţit atât de uşurat, încât s-a aruncat pe pat şi cu privirea aţintită în tavan a şoptit o rugăciune de mulţumire. Chiar şi din această poziţie a observat că fiul lui a ieşit abătut din cameră, cu capul plecat, dar s-a gândit: *Îi va trece. Cel puţin mi-a înţeles punctul de vedere.*

Timp de cincisprezece sau douăzeci de minute Bob a rămas culcat pe pat, revenindu-şi după discuţia istovitoare. Când s-a dat jos din pat şi a ieşit pe coridor, l-a observat pe Chris stând singur în sufragerie în capul mesei. Părea foarte descurajat.

„În acel moment", spune Bob, „am avut o adevărată revelaţie.

Dumnezeu mi-a dat o idee care înainte nu îmi trecuse niciodată prin minte. Era cât se poate de logic."

Bob s-a îndreptat spre fiul lui şi s-a aşezat lângă el la masă.

— Hei, Chris, a spus el, dacă te gândeşti la discuţia noastră, cine crezi că „a câştigat"?

Fiul său s-a gândit o clipă, apoi a răspuns:

— Ştii tată, într-un fel nici unul dintre noi. Dar în cea mai mare parte tu ai câştigat.

Bob a dat din cap şi a spus:

— Fiule, dacă e aşa, atunci eu am pierdut.

Chris s-a uitat la tatăl lui cu o privire care spunea: „Cum adică tu *ai pierdut*? Eşti *tare* ciudat".

Pe atunci Chris juca într-o echipă de baseball din liga de juniori împreună cu un prieten pe nume Chuckie.

— Priveşte problema în felul următor, i-a explicat Bob. Când tu şi Chuckie jucaţi baseball, se întâmplă vreodată ca tu să câştigi şi Chuckie să piardă?

— Nu.

— Dar ca Chuckie să câştige şi tu să pierzi?

— Nu.

— De ce?

— Tată, a zis Chris exasperat, suntem în *aceeaşi echipă*.

— Exact, fiule, a răspuns Bob. Tu şi cu mine suntem în aceeaşi echipă. Eu nu sunt duşmanul tău; eu sunt în echipa ta. Şi dacă discuţia noastră te-a făcut să simţi că ai pierdut, atunci şi eu am pierdut. Dacă tu pierzi, şi eu pierd. Amândoi trebuie să câştigăm.

Cel mai tare truc

Ţi se pare cunoscută lupta pentru putere dintre Bob şi Chris? Eşti certat cu cineva din familia ta sau cu un prieten? Simţi adesea că în aceste relaţii câştigi – sau pierzi?

Lupta pentru putere poate fi foarte distructivă. De ce? În orice luptă pentru putere oamenii devin instantaneu adversari; iau poziţii opuse şi încearcă să-şi zdrobească adversarul. Şi mai ştii ceva? De fiecare dată când se întâmplă aşa ceva, Satan este foarte mulţumit. Poate să-şi încrucişeze braţele şi să plece. De ce? Deoarece ştie că prietenii transformaţi în adversari se vor răni şi poate se vor distruge unul pe altul. Dacă îi poate face pe parteneri să se privească drept adversari, el şi-a încheiat deja lucrarea murdară. Nu trebuie să mai facă nimic.

Nu uita niciodată că adevăratul tău adversar nu este cealaltă persoană. Duşmanul sufletelor şi al relaţiilor noastre vrea din toată inima lui rea să-ţi distrugă relaţiile sănătoase. Dacă te poate convinge să-l percepi pe celălalt ca inamic, ca adversar, deja a câştigat.

Dacă adoptarea poziţiei de luptă faţă de prietenii şi partenerii noştri provoacă atât de mult rău, de ce ne grăbim să-i transformăm în adversari? De ce ne implicăm atât de uşor în lupte pentru putere? Încă o dată, eu cred că reacţia îşi are rădăcinile în frică. Este foarte firesc să te simţi ameninţat de cineva care nu e de acord cu tine. Conflictele sunt inerent ameninţătoare. Este firesc ca fiecare să îşi considere propria poziţie sau propriul mod de a vedea lucrurile drept cel „corect" sau „mai bun". Dacă nu ar fi aşa, ne-am schimba opinia sau modul de a vedea lucrurile. De aceea, când alţii sugerează că părerea noastră *nu este* corectă sau mai bună, ne temem că ne vor duce într-o direcţie în care nu vrem să mergem – şi aceasta creează frică. Avem tendinţa să ne încăpăţânăm şi să încercăm să ne susţinem punctul de vedere, să-i facem să vadă lucrurile la fel ca noi şi să admită cât de mult greşesc.

Însă, odată ce adoptăm poziţii de adversari, rezultatul este deja stabilit. Nici nu mai trebuie să jucăm partida. Deja am pierdut. Pentru că, atunci când faceţi parte din aceeaşi echipă, ideea că unul pierde şi celălalt câştigă este o iluzie totală. Nu există aşa ceva. Există doar două opţiuni: fie câştigaţi amândoi, fie pierdeţi amândoi.

Strategia „fără învinşi"

După incidentul cu fiul lui, Bob a început să se gândească la modul în care şi-a abordat cele mai multe relaţii. Când a aplicat dinamica situaţiei cu Chris la căsnicia lui, şi-a dat seama că iniţia aproape fiecare interacţiune cu soţia lui ca pe o confruntare între adversari.

„Întotdeauna mă simţeam frustrat când mă gândeam dacă mi-am impus sau nu punctul de vedere", spunea el. „Nu puteam înţelege de ce întotdeauna simţeam că am pierdut. Cunoaştem cu toţii sentimentul – atunci când câştigi ceva, dar te simţi de parcă ai fi pierdut. În cel mai bun caz este o victorie fără valoare. În acel moment am decis că nu voi mai cădea în cursa aceasta. Mă săturasem să fiu un eşec din punct de vedere relaţional. Mă săturasem să fiu ineficient. Aveam de ales şi am ales să pun capăt nebuniei."

Aşa că Bob s-a hotărât să abandoneze modelul vechi, falimentar şi să se angajeze pe un drum nou. El şi soţia lui, Jenni, au instituit ceea ce ei numesc strategia „fără învinşi". Au stabilit că din acel moment

nu se va accepta ca vreunul dintre ei să încheie o discuţie cu sentimentul că a pierdut. Fiecare trebuia să se simtă mulţumit de ceea ce s-a întâmplat. Acesta era noul lor obiectiv. De asemenea, trebuia ca amândoi să fie de acord cu fiecare decizie pe care o luau în calitate de cuplu.

Un astfel de angajament îmbunătăţeşte radical orice relaţie. Nu e de mirare că scriitorul şi vorbitorul Zig Ziglar a spus odată: „Multe căsnicii ar fi mai bune dacă soţul şi soţia ar înţelege clar că sunt în aceeaşi tabără."

Vă amintiţi conflictul dintre Bob şi Mary Jo Burbee din capitolul anterior? Nu reuşeau să se pună de acord dacă să aibă sau nu alţi copii. Mary Jo dorea mai mulţi copii, dar Bob se temea că nu va putea să asigure traiul pentru o familie mai mare. Conflictul lor a durat o vreme. În cele din urmă fiecare a reuşit să îl ajute pe celălalt să îi înţeleagă sentimentele instinctuale atât de diferite şi fiecare şi-a luat angajamentul să se asigure că celălalt nu simte că ar fi pierdut. Ce s-a întâmplat apoi?

„E interesant", spune Bob, „că decizia de a avea mai mulţi copii fusese deja luată pentru noi. Nu la mult timp după această excursie am descoperit că, deşi foloseam contraceptive, Mary Jo era însărcinată."

Deci Mary Jo a câştigat, iar Bob a pierdut? Oamenii îi pun deseori lui Bob această întrebare.

„Răspunsul meu", spune el, „e strâns legat de orele petrecute în acea excursie ascultând şi încercând să ne înţelegem unul pe altul într-un mod nou. Fără o perspectivă nouă, lărgită asupra subiectului – perspectivă câştigată odată ce am înţeles ce înseamnă maternitatea pentru Mary Jo – fără îndoială că aş fi primit greu vestea sarcinii. Perspectiva mai largă nu mi-a eliminat neliniştea, dar mi-a permis să îmbrăţişez ideea şi să fiu la fel de încântat ca Mary Jo la gândul că vom avea un nou copilaş. De fapt, m-am bucurat atât de mult de al treilea copil, încât îmi place să-mi asum meritul de a fi sugerat să-l avem şi pe al patrulea. La optsprezece luni după ce s-a născut Allison, s-a alăturat familiei şi cel de-al patrulea copil al nostru, Travis – şi nu mi-aş putea imagina viaţa fără ei."

Dar ce are a face aceasta cu strategia „fără învinşi"?

„Am continuat să discutăm deoarece am ales să dezvoltăm subiectul până când aveam să ne simţim amândoi satisfăcuţi – aceasta ne-a motivat să continuăm discuţia despre posibilitatea de a mai avea copii", a explicat Bob. „Mary Jo nu avea de gând să mă păcălească, iar eu nu eram mulţumit ştiind că simte că a pierdut. Ne-a luat ceva

timp, dar principiul „fără învinşi" ne-a făcut să continuăm discuţia, până când am ajuns în cele din urmă la înţelegerea reciprocă de care aveam atât de mare nevoie." Şi apoi Dumnezeu S-a îngrijit de restul.

Odată ce iniţiezi strategia „fără învinşi", lucrurile încep să se schimbe destul de rapid, uneori în mod dramatic. Această schimbare se produce chiar şi atunci când numai una din persoanele implicate în relaţie adoptă strategia „fără învinşi". Aminteşte-ţi de puterea ta unică. De îndată ce celălalt descoperă că vei ţine cont de sentimentele şi nevoile sale, acele sentimente şi nevoi încetează să mai fie un motiv de îngrijorare. Consideră că strategia „fără învinşi" este un vaccin puternic împotriva preocupării de a nu fi păcălit.

Laura şi sora ei, Sally, se ceartă adesea. Dar dacă Laura ar stabili că nu va accepta o decizie sau o situaţie până nu o va accepta şi Sally, atunci toate îngrijorările lui Sally că ar putea pierde dispar. Ea va începe să se relaxeze şi va deveni mult mai cooperantă. Va şti că Laura nu o va forţa niciodată să accepte o soluţie cu care ea să nu fie mulţumită.

La scurt timp după implementarea strategiei „fără învinşi" într-o relaţie, ea devine aproape un automatism. Nici unul din parteneri nu trebuie să spună: „Hai să implementăm aici strategia «fără învinşi»." Ea devine o constantă, aproape la fel ca legea gravitaţiei. Ambii parteneri o privesc ca pe un element non-negociabil: Fie câştigăm amândoi, fie pierdem amândoi. Punct.

Aşadar, strategia „fără învinşi" pune capăt oricărui conflict într-o relaţie? Elimină orice înfrângeri relaţionale? Ar fi frumos, dar Bob Paul recunoaşte că lucrurile nu stau chiar aşa.

„Nu voi spune că nu mai există interacţiuni de pe poziţii adverse în relaţie," spune el. „Se mai întâmplă. Se întâmplă de multe ori – doar că nu este în ordine. Nu este admisibil."

Un astfel de angajament contribuie mult la crearea genului de relaţie care aduce bucurie şi împlinire, nu durere şi frustrare. A dat rezultate în cazul lui Bob şi Jenni, în cazul lui Bob şi Mary Jo, şi poate fi la fel de eficient şi pentru tine, indiferent de tipul de relaţie la care îl aplici.

O definiţie diferită a victoriei

Pentru ca acest nou pas de dans să dea rezultate pentru tine, trebuie să adopţi o definiţie diferită a victoriei. Dacă pentru tine victoria înseamnă să-ţi impui voinţa – în orice chip, modalitate sau formă – încă eşti blocat în vechiul tipar şi încă te îndrepţi spre dificultăţi relaţionale.

Mulţi ne împotrivim în acest punct deoarece chiar credem că ştim ce e mai bine în orice conflict. În general avem o părere destul de bună despre felul în care percepem o situaţie neplăcută. Dumnezeu ne cunoaşte această trăsătură deloc atrăgătoare; de aceea ne cheamă la smerenie. El ne cere să recunoaştem că nu deţinem monopolul asupra înţelepciunii. El ne aminteşte: „Multe căi pot părea bune omului, dar la urmă se văd că duc la moarte."[1] Uneori insistând să mergem pe calea noastră ne distrugem cele mai preţioase relaţii.

Fii gata să accepţi posibilitatea ca, deşi o anumită direcţie să ţi se pară corectă, ea să nu fie în realitate cea mai bună alternativă. Şi cu siguranţă nu e singura alternativă. Deci nu-ţi bloca privirea pe o singură perspectivă (a ta). Nu insista să mergi pe calea ta excluzând orice alte variante. Desigur, vrei să câştigi. Şi eu vreau. Dar poate că victoria nu înseamnă să-ţi impui voinţa.

Aminteşte-ţi, faci parte dintr-o echipă. Prin urmare trebuie să redefineşti victoria ca *găsirea şi implementarea unei soluţii satisfăcătoare pentru ambele părţi.* Soluţia ideală e mai mult decât un plan de acţiune care pare amândurora doar acceptabil sau tolerabil. Acela este un compromis, şi compromisul rareori e satisfăcător.

VICTORIA ÎNSEAMNĂ GĂSIREA UNEI SOLUŢII SATISFĂCĂTOARE PENTRU AMBELE PĂRŢI.

„Un compromis este o înţelegere în care nici unul dintre cei doi nu obţine ceea ce doreşte", spune o definiţie anonimă. „Compromisul este arta de a împărţi prăjitura în aşa fel încât fiecare să creadă că a primit bucata cea mai mare", spune o altă versiune.[2] De obicei compromisul lasă un gust amar în gura cuiva şi, de aceea, rareori reprezintă soluţia – dacă nu chiar niciodată. Colaborarea dă rezultate. Compromisul şi capitularea, nu.

O soluţie reciproc avantajoasă, care satisface ambele părţi, dă un imbold pozitiv relaţiei şi o duce într-un loc mai bun decât era înainte. Să zicem că mergi într-o excursie şi ajungi într-un loc diferit de locul din care ai pornit, un loc frumos şi încântător. Cum ajungi acolo? Depinde.

„Uneori am ajuns să facem exact ce a vrut Jenni de la început", spune Bob Paul, „dar pe când ajungeam acolo eram mulţumit de acea soluţie. Nu mi se părea că am pierdut. Alteori s-a întâmplat exact

contrariul; am făcut ceea ce am dorit eu să facem, dar până am ajuns acolo Jenni se simţea mulţumită de alegerea făcută. Deci nu era o înfrângere pentru ea."

Ideile generate de un astfel de angajament faţă de soluţii reciproc avantajoase apar ca o surpriză totală pentru ambele părţi. La început nici unul nu poate întrezări sau prezice soluţia finală.

Bob şi Jenni au trăit adesea această experienţă. „Uneori am găsit soluţii creative la care nici unul dintre noi nu se gândise înainte", spune Bob. „Alteori am negociat şi am pus cap la cap – puţin de la ea, puţin de la mine. Dar obiectivul nostru – ca amândoi să fim mulţumiţi de decizia luată – rămâne acelaşi, indiferent cum ajungem acolo."

Acest nou mod de a defini „victoria" a schimbat ceva în familia Paul? „A avut un impact imens", spune Bob. „A avut un efect pozitiv asupra relaţiei noastre sub mai multe aspecte. De exemplu, în casa noastră e mai multă siguranţă. Nici unul dintre noi nu trebuie să se îngrijoreze că va fi forţat într-o direcţie pe care nu şi-o doreşte."

Tinzi să fii mai relaxat când victoria înseamnă găsirea şi implementarea unei soluţii satisfăcătoare pentru ambele părţi. De ce? Deoarece nu trebuie să te îngrijorezi că celălalt va accepta o soluţie care îl face să se simtă prost.

„Uneori sunt atât de concentrat asupra a ceea ce doresc, încât, după o vreme, o reduc la tăcere pe Jenni", recunoaşte Bob. „În cele din urmă, ea oboseşte şi renunţă. Dar îmi dau seama întotdeauna când spune:

— Bine, dă-i bătaie şi fă ce vrei.

— Te simţi de parcă ai fi pierdut? o întreb eu.

— Ei bine, da, spune ea, dar sunt prea obosită să mai lupt.

— Jenni, îmi pare rău. Nu e bine. Îmi pare rău că am pornit pe panta asta. Aş vrea să continuăm să căutăm soluţii până când găsim ceva care să ne mulţumească pe amândoi."

Oare Bob nu face decât să fie amabil sau altruist când alege această cale? Deloc. El înţelege că este singurul mod de a câştiga. Face parte dintr-o echipă şi membrii echipei fie câştigă, fie pierd împreună.

Să lucrăm împreună

Chiar dacă Biblia nu ne vorbeşte despre ceea ce cultura noastră numeşte sport de echipă, ea are multe de spus despre conlucrarea în vederea unui scop comun. Nu foloseşte ilustraţia echipei, ci imaginea

unui trup pentru a transmite aceeaşi idee. Apostolul Pavel scria: „Să nu fie nici o dezbinare în trup: ci mădularele să îngrijească deopotrivă unele de altele. Şi dacă sufere un mădular, toate mădularele sufăr împreună cu el; dacă este preţuit un mădular, toate mădularele se bucură împreună cu el."[3]

Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă trupul tău ar încerca să funcţioneze după regulile sistemului unul câştigă, altul pierde. Să presupunem că între inimă şi rinichi s-ar stârni o dispută aprinsă pentru a stabili care are mai mare nevoie de o alimentare constantă cu sânge, câştigătorul acestei dispute urmând să ia tot.

— Hei, eu pompez sânge prin tot trupul, spune inima. Fără mine toate organele ar muri, inclusiv voi!

— Poate că e aşa, ripostează rinichii, dar dacă sângele nu ar trece prin noi, tot ce ai realiza prin pompatul tău neîntrerupt ar fi să otrăveşti întregul sistem. Şi atunci ghici cine ar muri?

Pare o copilărie? Aşa şi e. Contează cine „câştigă" disputa? Întrucât atât inima, cât şi rinichii fac parte din acelaşi trup, ceea ce afectează un organ le afectează pe toate celelalte. Inima nu poate „câştiga" în detrimentul rinichilor mai mult decât rinichii pot „câştiga" în detrimentul inimi. *Trebuie* să găsească o soluţie reciproc avantajoasă, deoarece o soluţie în care unul câştigă şi celălalt pierde nu este decât o pierdere. Ar putea inima „câştiga" disputa argumentând că trupul ar muri imediat fără contribuţia ei? Dar dacă rinichii ar pierde şi ar înceta să mai funcţioneze, atât inima cât şi rinichii ar muri oricum – în dureri cumplite.

Într-o relaţie nu există o soluţie prin care unul câştigă şi celălalt pierde. E posibil doar ca amândoi să câştige sau ca amândoi să piardă. Altă opţiune nu mai există.

ÎN RELAŢIILE SĂNĂTOASE TOATĂ LUMEA CÂŞTIGĂ.

Apostolul Pavel s-a străduit să ajute bisericile tinere să înţeleagă acest principiu de bază. În nenumărate pasaje el i-a îndemnat să coopereze, să lucreze împreună, să găsească soluţii care să aducă beneficii tuturor. El spunea unei biserici: „Nu faceţi nimic din duh de ceartă sau din slavă deşartă; ci în smerenie fiecare să privească pe altul mai presus de el însuşi. Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci şi la foloasele altora."[4]

Sfatul lui este o strategie „fără învinşi". Când ne angajăm să

implementăm o astfel de strategie de colaborare în toate relaţiile noastre semnificative, ne îndreptăm spre succes. Cu alte cuvinte, câştigăm cu toţii!

Dinamici diferite pentru relaţii diferite

Chiar dacă strategia „fără învinşi" se poate aplica în orice relaţie reuşită, ea nu se aplică exact în acelaşi fel. De ce? Deoarece diferitele tipuri de relaţii – soţ-soţie, părinte-copil, angajator-angajat, profesor-elev, supraveghetor-voluntar, prieten-prieten – au puncte de plecare diferite şi reguli de bază diferite.

De exemplu, gândeşte-te la căsnicie – cea mai apropiată relaţie de care se pot bucura doi oameni. În căsnicie un bărbat şi o femeie vin împreună înaintea lui Dumnezeu şi se făgăduiesc unul altuia prin angajamentul dragostei, ceea ce Biblia numeşte „legământ". După cum spuneam, Dumnezeu consideră că soţul şi soţia sunt „un singur trup."[5] Isus a afirmat clar: „Aşa că nu mai sunt doi, ci un singur trup."[6] Aşadar, în cazul căsniciei putem aplica în sens literal strategia „fără învinşi". Dacă într-o situaţie fie soţul, fie soţia pierde, relaţia pierde. Deoarece nu mai sunt doi, ci unul, ei *trebuie* să găsească soluţii prin care ambii să câştige. Nu au altă opţiune dacă vor ca relaţia lor să fie un succes.

Însă în cazul altor tipuri de relaţii, situaţia se schimbă puţin. Alte tipuri de relaţii nu implică „unitatea" specifică relaţiei de căsnicie. Deşi strategia „fără învinşi" nu se poate aplica întotdeauna în sens literal, ea trebuie întotdeauna aplicată în spiritul ei. În *fiecare* relaţie îţi poţi stabili drept scop clar ca ambele persoane implicate să fie mulţumite de o decizie sau de cursul unei acţiuni – chiar dacă uneori s-ar putea să nu îţi atingi obiectivul. Însăşi existenţa acestui scop duce la îmbunătăţirea relaţiei.

Gândeşte-te la relaţia dintre părinte şi copil. Părintele are o putere şi o autoritate legitimă, dată de Dumnezeu, pe care copilul nu le are şi, prin urmare, e posibil ca părintele să fie nevoit să ia decizii care nu vor fi pe placul copilului. Dar ce se întâmplă când fiul ştie că tatăl lui consideră că fac parte amândoi din aceeaşi echipă şi vrea ca amândoi să câştige? Ce se întâmplă când fiica ştie că mama ei vrea să facă tot posibilul să găsească soluţii acceptabile pentru amândouă? Ce se întâmplă când copilul aude: „Vreau să ştii că voi încerca din greu să găsesc o soluţie de care să fii mulţumit, şi nu mă voi declara satisfăcut cu ceva ce nu te va mulţumi"?

Cunosc un tată care le spune uneori copiilor lui: „Ştiu că vă

încântă această idee, dar în calitate de tată grijuliu trebuie să vă spun că pe mine nu mă mulţumeşte. Mă preocupă şi conştiinţa nu-mi dă voie să permit aşa ceva. Să vedem dacă putem găsi altceva, şi vom continua să căutăm până vom găsi o soluţie care ne mulţumeşte pe toţi." Uneori nu găsesc un plan potrivit pentru toţi, şi atunci prietenul meu spune: „Îmi pare rău, dar se pare că în acest moment nu reuşim să găsim o soluţie. De aceea va trebui să iau o decizie, chiar dacă s-ar putea să nu vă placă." E incredibil ce efect pozitiv are asupra copiilor să ştie că tatăl lor se străduieşte să acţioneze în spiritul strategiei „fără învinşi"!

Spiritul strategiei „fără învinşi" se aplică şi la locul de muncă. Dacă ştiu că şeful meu este preocupat să ia decizii acceptabile pentru mine, pot să mă relaxez şi să dau tot ce am mai bun la locul de muncă. Sunt mulţumit să fiu angajatul lui sau al ei. Desigur, uneori patronul trebuie să ia decizii dificile şi neplăcute, pentru binele companiei. Dar chiar şi atunci poate interveni spiritul strategiei „fără învinşi". Cei dedicaţi acestei strategii vor găsi o modalitate de a aborda chiar şi o suspendare temporară sau o concediere definitivă în aşa fel încât oamenii să se simtă apreciaţi, respectaţi şi convinşi că patronul a făcut tot ce i-a stat în puteri să depăşească impasul.

Chiar şi în relaţiile din care lipseşte structura de autoritate prezentă în relaţia părinte-copil sau patron-angajat, poţi avea aceeaşi atitudine. Poţi să te străduieşti să aplici strategia „fără învinşi" în relaţiile între prieteni, între vecini, între voluntari la biserică sau în orice alt context. Când cealaltă persoană implicată în relaţie ştie că întotdeauna cauţi soluţii care să vă mulţumească pe amândoi, norii dispar şi soarele iese la iveală – chiar dacă decizia finală îl dezamăgeşte pe unul dintre voi sau chiar pe amândoi.

Concluzia este aceasta: Strategia „fără învinşi" transmite un sentiment profund de grijă. Fie că o aplici în sens literal sau doar în spiritul ei, partenerul tău de viaţă, copiii tăi, membrii familiei sau prietenii tăi vor şti că îţi pasă de sentimentele lor şi că vei face tot ce îţi stă în puteri ca să îi tratezi ca fiinţe umane de valoare.

Şapte paşi pentru o soluţie „câştigător-câştigător"

Odată ce am ales să implementăm o strategie „fără învinşi", niciodată nu va mai trebui să ne facem griji că nu ne vom atinge scopurile sau că va trebui să le protejăm. Nu ne vom agita prea mult şi curând vom învăţa cum să ajungem la decizii bune şi rapide în probleme care înainte ne cauzau neplăceri. Dă-mi voie să îţi prezint un proces în şapte paşi pentru a ajunge la o soluţie „câştigător-câştigător".

PASUL 1: IMPLEMENTAŢI O STRATEGIE „FĂRĂ ÎNVINŞI"

Când implementezi în mod conştient o strategie „fără învinşi", creezi o notă pozitivă care va îmbunătăţi radical felul în care vă trataţi unul pe altul. Ai putea spune: „Vreau să ştii că nu mă voi mulţumi cu nici o soluţie de care tu nu vei fi mulţumit." Este suficient ca unul dintre voi să spună: „Nu sunt mulţumit de decizia aceasta", sau „Simt că pierd", şi asta e tot. Faceţi un pas înapoi şi o luaţi de la capăt. Pur şi simplu este inacceptabil ca unul dintre voi să simtă că a pierdut.

O strategie „fără învinşi" este ca un extinctor care stinge un incendiu periculos. Ea spune fiecărei persoane: „Nu trebuie să te simţi ameninţat, pentru că nu vom merge mai departe până când nu vom fi amândoi mulţumiţi de soluţia adoptată."

Chiar dacă nu faceţi nici un alt pas în afară de acesta, veţi vedea o îmbunătăţire imensă în relaţiile voastre. Îngrijorarea pur şi simplu se risipeşte.

PASUL 2: FII ATENT LA SENTIMENTELE CELUILALT

Discutaţi unul cu celălalt. Ascultă cu inima. Încearcă să înţelegi emoţiile pe care le trăieşte celălalt şi care este motivul pentru care preferă o anumită soluţie. De ce i se pare varianta corectă? De ce este important pentru el? Încearcă să înţelegi de ce înseamnă atât de mult pentru celălalt. Insistaţi până când amândoi vă simţiţi înţeleşi pe deplin.

Odată ce aţi ajuns aici, luaţi toate ideile voastre diferite şi puneţi-le deoparte. Puneţi-le pe raft. Nu le aruncaţi şi nu le puneţi în practică; puneţi-le pur şi simplu deoparte. Păstraţi-le la îndemână în cazul în care doriţi să reveniţi la ele mai târziu.

PASUL 3: CEREŢI PĂREREA LUI DUMNEZEU

Unele conflicte se rezolvă foarte rapid de îndată ce Îl întrebi pe Dumnezeu dacă are o opinie referitor la ce ar trebui să faci. Rugaţi-vă pentru problema pe care încercaţi să o rezolvaţi. Împărtăşiţi-vă perspectivele asupra a ceea ce credeţi că spune Biblia despre problema respectivă, ţinând seama, desigur, de faptul că Scriptura nu tratează fiecare problemă posibilă.

Dar vrei să ştii ceva cu adevărat minunat? În final nu contează dacă Dumnezeu are sau nu o opinie asupra problemei. Căci însuşi faptul că veniţi împreună să descoperiţi perspectiva lui Dumnezeu este un pas spre unitate.

Am un prieten care s-a certat destul de serios cu soţia lui pe tema culorii în care să zugrăvească dormitorul. Mă îndoiesc că lui

Dumnezeu Îi pasă câtuşi de puţin de culoarea dormitorului lor, dar faptul că au venit împreună şi s-au rugat, întrebându-L dacă are o opinie asupra problemei şi angajându-se să o respecte, a restabilit imediat unitatea cuplului. Căutând voia lui Dumnezeu împreună au ajuns la un numitor comun.

Dacă descoperiţi că nu sunteţi dispuşi să vă rugaţi împreună pentru o problemă, probabil acesta este un semn clar că încă nu ar trebui să încercaţi să rezolvaţi conflictul. Dacă totuşi veţi merge înainte, probabil veţi discuta ca adversari, nu ca parteneri. Aveţi răbdare până când puteţi găsi amândoi harul lui Dumnezeu care să vă ajute.[7]

PASUL 4: CĂUTAŢI SOLUŢII „CÂŞTIGĂTOR-CÂŞTIGĂTOR" PRIN METODA EXPLOZIEI DE IDEI

Căutaţi soluţii creative. Ascultaţi-vă unul pe celălalt. Fiecare trebuie să aibă oportunitatea de a prezenta orice sugestie care crede că ar putea funcţiona. Asiguraţi-vă că este o şedinţă deschisă, în care amândoi vă simţiţi în siguranţă să împărtăşiţi idei. Nu evaluaţi ideile în acest moment. Doar puneţi-le pe masă ca amândoi să le puteţi analiza. Se pot pune întrebări clarificatoare cu privire la unele idei, dar nu le evaluaţi până nu v-aţi epuizat creativitatea. Apoi revizuiţi-le pe toate, subliniindu-le pe acelea care v-ar putea ajuta să rezolvaţi dilema. Dacă simţiţi nevoia de mai multe informaţii, culegeţi-le de la bibliotecă sau pe internet. Aţi putea consulta un expert. Scopul este să analizaţi o mulţime de opţiuni.

PASUL 5: ALEGEŢI O SOLUŢIE „CÂŞTIGĂTOR-CÂŞTIGĂTOR"

Acum este timpul să găsiţi ceva care să vă mulţumească pe amândoi, o soluţie care oferă fiecărui partener sentimentul că este câştigător. Nu contează cine sugerează soluţia propusă; singurul lucru important este ca amândoi să subscrieţi la ea.

Când îmi amintesc cum am trecut împreună cu Norma prin acest proces, îmi vin în minte multe situaţii în care am ajuns să facem exact ceea ce a vrut ea de la început. Dar pe când ajungeam în acel punct adoptasem deja perspectiva ei. Nu mai era o soluţie în care unul câştiga şi celălalt pierdea, ci una în care amândoi câştigam. De asemenea s-a întâmplat să ajungem să facem exact ceea ce am vrut eu de la început. Dar pe când ajungeam în acel punct Norma hotărâse că sugestia mea era cea pe care ar trebui să o punem în practică. Atâta timp cât amândoi suntem mulţumiţi de decizia luată, am găsit o soluţie „câştigător-câştigător". Şi acesta este scopul.

PASUL 6: IMPLEMENTAŢI SOLUŢIA

După ce puneţi la punct o soluţie care pare să vă mulţumească pe amândoi, încercaţi-o. Dar nu uitaţi să păstraţi acelaşi spirit care v-a ajutat să identificaţi această opţiune, asigurându-vă că amândoi o consideraţi în continuare reciproc avantajoasă.

Mă gândesc la modul în care ne petreceam eu şi Norma concediile. Normei îi place să aibă totul programat şi stabilit cu mult timp înainte de a pleca. Ştiam unde vom sta, ce vom face, toate detaliile. Iar mie, fiind o persoană spontană, nu-mi plăcea deloc asta. De aceea în alte concedii o obligam pe Norma să rămână trei săptămâni în acelaşi loc, alături de un izvor, ceea ce o înnebunea. Mie îmi place să pescuiesc, iar ei îi place să meargă la cumpărături şi să viziteze magazine de antichităţi şi centre comerciale.

În cele din urmă am ascultat fiecare sentimentele celuilalt şi am ales să căutăm o soluţie „câştigător-câştigător". Am decis să ne combinăm gusturile. Acum când plecăm în concediu nu ştim unde urmează să rămânem în prima noapte. Închiriem o maşină, cerem îndrumări pentru direcţia în care să o apucăm şi pornim. Aşa am descoperit cele mai incredibile locuri de cazare! Cel mai bun lucru este că pot conduce până găsesc un râu sau un pârâu, unde mă opresc şi pescuiesc timp de o oră. Între timp Norma citeşte la umbră – ceea ce îi place foarte mult. Apoi mergem în oraş, găsim un loc bun de cazare şi o ajut să caute un magazin de antichităţi. La sfârşitul zilei amândoi ne simţim împliniţi. Amândoi ne simţim învingători!

PASUL 7: EVALUAŢI ŞI AJUSTAŢI SOLUŢIA DACĂ ACEST LUCRU ESTE NECESAR

O soluţie „câştigător-câştigător" trebuie să rămână o soluţie „câştigător-câştigător". S-a întâmplat în trecut ca Norma şi cu mine să ajungem să facem ceea ce doream eu, iar eu să pornesc la drum cu atitudinea: „Bun, ai fost de acord cu această soluţie, aşa că de acum înainte va trebui să o accepţi, indiferent dacă îţi place în continuare sau nu." Nu e bine! Dacă la un moment dat soluţia nu mai este acceptabilă pentru vreunul dintre voi, atunci cineva simte că a pierdut, şi aceasta dăunează echipei. Pentru ca soluţia să fie de tipul „câştigător-câştigător", ea trebuie să rămână de tipul „câştigător-câştigător".

De multe ori credem că am dat peste o idee cu adevărat grozavă, doar ca să descoperim că nu dă rezultatele sperate. „Nu m-am gândit la asta", spunem noi, sau „Nu e nici pe departe aşa de bine cum mi-am imaginat." Dacă faceţi o astfel de descoperire, nu vă faceţi griji. Ajustaţi soluţia. Amintiţi-vă că vreţi o soluţie „câştigător-câştigător"

de la început până la sfârşit. Trebuie să vă asiguraţi că echipa voastră rămâne învingătoare.

Patruzeci şi cinci de minute pentru o soluţie „câştigător-câştigător"

Cu doar trei săptămâni înainte de nuntă, Bruce şi Samantha se certau mereu pe aceeaşi temă. Samantha dorea să se filmeze ce se petrece în camera lui Bruce în timp ce el se pregăteşte pentru ceremonie, iar Bruce se împotrivea ideii şi nu era de acord cu filmarea.

Cuplul a venit la centrul nostru pentru o zi de consiliere premaritală intensivă şi i-am ajutat să parcurgă cei şapte paşi spre găsirea unei soluţii „câştigător-câştigător".

Pasul 1: Implementaţi o strategie „fără învinşi". Le-am amintit că fac parte din aceeaşi echipă şi că amândoi trebuie să fie mulţumiţi de soluţia pe care o vor alege. I-am ajutat să se dedice căutării unei soluţii „câştigător-câştigător", cu orice preţ.

Pasul 2: Fii atent la sentimentele celuilalt. I-am ajutat să-şi discute şi să-şi asculte mesajele emoţionale. Samantha se gândea că ar însemna mult pentru ea dacă ar putea vedea mai târziu ce face sau spune Bruce înainte de a-şi rosti jurămintele. Împotrivirea lui o făcea să se simtă rănită şi neînţeleasă. Bruce spunea că el nu doreşte ca acele momente private să facă subiectul unei înregistrări video care va fi văzută de toţi prietenii şi membrii familiei lor. În cele din urmă amândoi au ascultat punctul de vedere al celuilalt şi au înţeles validitatea şi importanţa lui.

Pasul 3: Cereţi părerea lui Dumnezeu. Cei doi s-au rugat împreună şi ulterior ne-au spus că nici unul dintre ei nu a simţit că Dumnezeu ar avea o opinie cu privire la înregistrarea video. Însă au înţeles nevoia de a da dovadă de respect şi de blândeţe unul faţă de altul în negocierea acestui aspect.

Pasul 4: Căutaţi soluţii „câştigător-câştigător" prin metoda exploziei de idei. Ca urmare a exploziei de idei au apărut următoarele variante:

- Nu se filmează în camerele de pregătire
- Se filmează în camerele de pregătire
- Se fac doar fotografii în această fază
- Se face o înregistrare audio a acestei părţi
- Se editează o casetă „privată" separată pentru ei, care va include şi imagini din timpul pregătirii. Ceilalţi vor vedea o versiune diferită, care nu va include aceste secvenţe.

- Unul din cavalerii de onoare să filmeze la nivel de amator această parte privată a pregătirii, pentru ca Samantha să o poată vedea mai târziu; dar ea nu va fi inclusă pe caseta video realizată profesional.
- Să păstreze legătura în această perioadă petrecută în camere separate de pregătire prin intermediul telefonului celular.

Pasul 5: Alegeţi o soluţie „câştigător-câştigător". Amândurora le-a plăcut varianta nr. 6.

Pasul 6: Implementaţi soluţia. Ei au căzut de acord să încerce varianta nr. 6.

Pasul 7: Evaluaţi şi ajustaţi soluţia dacă acest lucru este necesar. Ei au hotărât să-şi revizuiască planul cu trei zile înainte de nuntă pentru a se asigura că sunt în continuare mulţumiţi de el. Aceasta le va da timp să găsească o alternativă dacă va fi necesar.

Bruce şi Samantha ne-au spus că amândoi au fost încântaţi de acest proces şi le-a luat doar patruzeci şi cinci de minute pentru a găsi o soluţie „câştigător-câştigător"!

De unde ştii că nu ai putea reuşi şi tu ceva similar în chiar mai puţin timp? Şi probabil nici nu ai fi nevoit să faci faţă în acelaşi timp proverbialelor emoţii prenupţiale!

Răspunsul la două obiecţii

Unii oameni, care nu au văzut niciodată cum funcţionează strategia „fără învinşi", ezită să o implementeze în relaţiile lor. Ei ridică două obiecţii:

1. Va lua prea mult timp. „Nu am timpul necesar să parcurg toţi aceşti paşi", spun unii. „La câte neînţelegeri avem, ar dura o *veşnicie*!"

Ştii ce am descoperit? O strategie „fără învinşi" economiseşte de fapt mult timp, în special când devine un obicei. Iată de ce.

Când simţi că trebuie să-ţi aperi teritoriul, tinzi să te înverşunezi, pregătindu-te pentru o luptă prelungită şi epuizantă. Bătălia continuă până când unul sau celălalt oboseşte – ceea ce poate dura mult, mult timp.

Dar când implementezi strategia „fără învinşi", nu-ţi mai faci griji că trebuie să-ţi protejezi planurile. Dispare neliniştea că sentimentele tale nu vor fi luate în seamă. Şi când dispar aceste probleme, de obicei neînţelegerile se reduc foarte mult. Întrucât acum nu mai trebuie să te agiţi prea mult, poţi parcurge procesul foarte rapid. Este foarte eficient şi nu ia deloc mult timp. În mare parte procesul devine aproape inconştient, ca respiraţia.

2. ***Ce se întâmplă dacă nu putem ajunge la un acord şi cineva trebuie să ia o decizie?*** Ştii ceva? Acest lucru se întâmplă foarte rar. Aminteşte-ţi, problema aparentă este rareori adevărata problemă. Dacă urmezi noii paşi de dans pe care ţi-i predau acum, vei ajunge foarte rar în situaţia dificilă descrisă mai sus.

Dar dacă totuşi ajungi acolo? Să-ţi mai spun ce am descoperit. Cele mai multe decizii „urgente" – care mă îndeamnă să mă grăbesc, care îmi spun că nu mai e timp, care insistă că sunt pe cale să ratez ocazia vieţii – aproape întotdeauna se dovedesc a nu fi chiar atât de urgente. Fie ocazia nu era atât de bună pe cât părea (ceea ce nu puteam şti din perspectiva mea), fie urma să mi se prezinte o altă ocazie, mai bună. Adesea îmi dau seama că dacă aş fi acţionat la prima ocazie, aş fi ratat-o pe următoarea.

În general, eu prefer să amân luarea acestor decizii până când, împreună cu cealaltă persoană, ajungem la un consens. Dar dacă decizia trebuie neapărat luată, încerc să stabilesc cine este persoana cea mai calificată – pe baza experienţei, pregătirii sau a altui criteriu – şi las persoana respectivă să decidă. De prea multe ori bărbaţii spun ceva de genul: „Ascultă, eu sunt bărbatul, deci eu trebuie să decid!" Aproape că devine un exerciţiu „tarzanian" de bătut cu pumnul în piept, şi poate fi letal.

Acum, dacă trebuie să iau o decizie cu care Norma nu este de acord, o fac cu mare precauţie. Îi spun: „Simt că trebuie să iau această decizie, dar trebuie să-ţi spun că, întrucât nu suntem amândoi de acord cu ea, există posibilitatea să greşesc. Aşadar voi lua decizia, dar vreau să ştii că voi suporta şi consecinţele dacă greşesc. Eu voi da socoteală înaintea lui Dumnezeu. Tu nu eşti responsabilă." E o abordare cu totul diferită de cea în care zici: „Eu sunt bărbatul, deci dă-te la o parte că eu iau deciziile aici!"

Poţi alege

Imaginează-ţi că eşti într-o barcă cu vâsle, plimbându-te pe râu cu prietenul, colegul de muncă sau partenerul de viaţă. Deodată izbucneşte o ceartă. Observi o puşcă de vânătoare pe fundul bărcii şi – ca să-ţi punctezi argumentaţia – o iei şi tragi, găurind barca.

Poate că ai reuşit să-ţi argumentezi spusele, dar ce se întâmplă cu barca? Se scufundă. Şi cine se află în barcă? Partenerul tău... şi cu tine. Ce bine te vei simţi sărbătorindu-ţi „victoria" în timp ce te îndrepţi spre fundul râului!

Aminteşte-ţi următorul principiu: În orice fel de relaţie

importantă, nu poţi câştiga decât dacă şi celălalt câştigă. Deci, pentru binele tău, trebuie să te asiguri că şi celălalt câştigă. Din exact acelaşi motiv şi celălalt trebuie să se asigure că şi tu câştigi. Singura alternativă este ca amândoi să pierdeţi.

Când alegi să te implici într-o relaţie semnificativă cu o altă persoană, alegi totodată să devii parte din echipă. Toate relaţiile implică o alegere. Poţi alege dacă echipa ta va câştiga sau va pierde. Poţi decide dacă îţi va aduce durere sau desfătare. Este alegerea ta.

La Jocurile Olimpice din 1988, puternica echipă de volei masculin a Statelor Unite a reuşit să ajungă în semifinală. Unul din jucători, Paul Samuelson, a înjurat un arbitru în timpul meciului. Arbitrii au penalizat echipa Statelor Unite cu un punct, care în final a dus la pierderea meciului şi a şansei de a lupta pentru medalia de aur.

În ziua următoare echipa Statelor Unite s-a reîntors în arena respectivă pentru a juca pentru medalia de bronz. Când echipa a intrat pe teren, spectatorii au observat că mulţi din jucători aveau capul ras. Se întrebau care era motivul. O aerodinamică mai bună? Dorinţa de a face în ciudă arbitrilor? Promovau o nouă modă? Nu. Jucătorii făcuseră gestul respectiv dintr-un singur motiv: aveau un coleg chel pe nume Paul Samuelson. Prin tunsoarea lor neobişnuită ei spuneau lumii: „Poate că Paul a greşit, dar el rămâne prietenul nostru. A dat-o în bară, dar el rămâne parte a echipei noastre."

Membrii unei echipe câştigă împreună sau pierd împreună. Partenerii într-o relaţie experimentează exact acelaşi lucru – cu deosebirea că în relaţii alegi în fiecare zi dacă câştigi sau pierzi.

Ce alegi?

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

MUNCA ÎN ECHIPĂ: ADOPTĂ O STRATEGIE „FĂRĂ ÎNVINŞI"

1. **Adoptă o strategie „fără învinşi".** Când una din persoanele implicate într-o relaţie pierde, toţi pierd. O strategie „fără învinşi" contribuie la înţelegerea reciprocă şi la victoria tuturor.
2. **Victoria înseamnă găsirea unei soluţii satisfăcătoare pentru ambele părţi.** Victoria nu este un compromis, ci un sentiment real că ambii au câştigat.
3. **În relaţiile sănătoase toată lumea câştigă.** Dacă privim relaţiile ca muncă în echipă, ne putem angaja să găsim strategii de colaborare.
4. **Şapte paşi pentru o soluţie „câştigător-câştigător":**
   - Pasul 1: Implementaţi o strategie „fără învinşi".
   - Pasul 2: Fii atent la sentimentele celuilalt.
   - Pasul 3: Cereţi părerea lui Dumnezeu.
   - Pasul 4: Căutaţi soluţii „câştigător-câştigător" prin metoda exploziei de idei.
   - Pasul 5: Alegeţi o soluţie „câştigător-câştigător".
   - Pasul 6: Implementaţi soluţia.
   - Pasul 7: Evaluaţi şi ajustaţi soluţia dacă acest lucru este necesar.

9

CE PUTEM SCHIMBA

„Am făcut tot ce mi-ai spus să fac, spune un client agitat, şi nu a dat roade. Mi-am identificat teama elementară, mi-am asumat responsabilitatea personală, am încercat să creez un mediu sigur, mi-am purtat de grijă într-un mod sănătos, mi-am îmbunătăţit abilităţile de comunicare, m-am străduit să lucrez în echipă – şi totuşi partenerul meu mă înnebuneşte. Vă spun, nu dă rezultate."

Nu auzim plângeri de acest gen foarte des, dar le auzim. De obicei răspundem în felul următor:

— Dacă urmezi cu atenţie planul de acţiune pe care l-am schiţat, noi credem cu fermitate că eşti pe cale să construieşti o relaţie puternică, sănătoasă şi înfloritoare. Dar trebuie să-ţi spunem că e posibil să faci toate lucrurile „corect" şi totuşi să nu ai relaţia pe care ţi-o doreşti mai mult ca orice. Nu am fi oneşti dacă ţi-am spune că învăţând şi punând în practică principiile relaţiilor eficiente pe care ţi le-am prezentat poţi fi sută la sută sigur că vei obţine tot ce vrei într-o relaţie. Nu poţi fi sigur.

Ştiu, e greu de acceptat. Unii oameni sunt atât de dezamăgiţi, încât sunt gata să renunţe. Dar nu trebuie să fie aşa.

Avertisment

Experţii în relaţii trebuie să se asigure că nu încurajează ideea eronată şi dăunătoare că „dacă faci asta, asta şi asta vei avea *în mod garantat* relaţii perfecte." O promisiune atât de nerealistă poate atrage după sine multă descurajare şi dezamăgire.

Repet, aceasta este realitatea rece şi dură: E posibil să faci tot ce am schiţat în această carte şi *totuşi* să nu ai relaţiile pe care le doreşti. Cumva această realitate tulburătoare pare să lipsească din cele mai multe cărţi despre relaţii. Nu e greu de înţeles de ce. Cine vrea să

recunoască posibilitatea existenţei unui alt rezultat decât succesul desăvârşit? Autorii şi organizatorii de cursuri vor ca toţi să creadă că atunci când vor termina de citit cartea sau vor încheia cursul, vor avea toată puterea de care au nevoie pentru a-şi transforma visul în realitate.

Deşi, în unele privinţe, o asemenea afirmaţie este adevărată, în altă privinţă – una fundamentală – nu este. *Este* adevărat că, aplicând aceste concepte şi tehnici pline de putere la relaţiile tale, vei avea cele mai mari şanse de succes. *Este* adevărat că trăind aşa cum ne-a poruncit Dumnezeu poţi crea un mediu roditor, în care relaţiile sănătoase să poată creşte şi înflori. Putem să-ţi spunem că ceea ce am descoperit noi sunt cele mai accesibile căi către relaţii grozave. Acestea sunt toate adevărate – dar nu constituie nici pe departe o garanţie a succesului. Înţelegem acest lucru şi ne simţim frustraţi.

Însă categoric aceasta *nu* înseamnă că tehnicile şi conceptele din această carte „nu funcţionează". Departe de aşa ceva!

Schimbarea cea mai dorită de Dumnezeu

În experienţa mea, „nu funcţionează" înseamnă cel mai adesea „obiceiurile şi comportamentul partenerului meu continuă să mă agaseze." „Nu funcţionează" se traduce în mod obişnuit prin variaţiuni pe tema „nu reuşesc să-mi schimb partenerul."

Dar dacă nu asta doreşte Dumnezeu cel mai mult? Dacă Dumnezeu doreşte cel mai mult să te schimbe *pe tine*?

Colegii mei s-au confruntat cu această dilemă cu câţiva ani în urmă în timpul unei şedinţe dificile de consiliere maritală. Soţul făcuse greşeli grave şi repetate în gestionarea finanţelor familiei. Cheltuise o mulţime de bani pentru a achita datoriile contractate în urma unor investiţii nebuneşti care au provocat familiei pierderi de mii de dolari, apoi a căutat să ascundă toate aceste lucruri de soţia lui. Ori de câte ori soţia descoperea dovezi ale iresponsabilităţii lui în gestionarea fondurilor familiei, el născocea o întreagă reţea de minciuni. Şi mai grav era că bărbatul slujea ca prezbiter în biserica locală. Soţia era frustrată la culme.

Această femeie dorea cu disperare ca soţul ei să se schimbe şi să devină o persoană integră – o dorinţă de-a dreptul lăudabilă! Problema era că avea impresia că îşi va putea forţa cumva soţul să devină genul de persoană dorit de ea. Ne spunea într-una:

— Am participat la conferinţe. Am citit tot ce s-a scris pe această temă. Am fost de trei ori la consiliere. Dar nimic nu funcţionează.

Observi care era problema ei? Pentru ea „ceva ce funcţionează" se traducea prin „orice îmi va obliga soţul să se schimbe." După părerea noastră, ea urmărea cu încăpăţânare un scop greşit. Voia să afle ce putea face pentru a-l determina pe soţul ei să acţioneze aşa cum îşi dorea ea. Voia să afle strategia sau tehnica prin care l-ar putea manipula să acţioneze într-un mod mai responsabil. Atâta timp cât ea definea „ceva ce funcţionează" prin „ceva ce îl obligă pe soţul meu să se schimbe", era furioasă. Ea nu a atins punctul de cotitură până nu a început să-şi privească problema într-un mod nou.

Noi am întrebat-o:

— Dar dacă ai pune o întrebare diferită? În loc să întrebi ce strategie să încerci pentru a-l schimba, întreabă-te ce fel de persoană ar trebui să fii *tu*?

Întrebarea a descumpănit-o. Dar în cele din urmă a pus-o pe o cale nouă. A început să realizeze că femeia isterică pe care o auzise ţipând la soţul ei nu era persoana care îşi dorea să fie. A recunoscut faţă de sine că toată energia consumată acţionând ca detectiv particular – în încercarea de a afla dacă soţul ei minte sau îi spune adevărul – nu reprezenta altceva decât pierdere de timp şi risipa resurselor ei limitate. Aşa că a încetat să se mai întrebe: „Ce strategie îl va schimba pe soţul meu" şi, în schimb, a început să se întrebe: „Cum pot deveni persoana care doreşte Dumnezeu să fiu?"

Aminteşte-ţi un adevăr relaţional pe care l-am menţionat într-un capitol anterior: Alegerea înseamnă schimbare. Când alegem o anumită cale, aceasta va implica întotdeauna schimbare. Chiar dacă schimbarea poate părea ameninţătoare, în acest caz este calea cea bună.

Cred că ar fi bine să urmezi exemplul excelent al acestei femei. Priveşte lucrurile astfel: Dacă defineşti problema sau scopul în funcţie de cealaltă persoană, vei rămâne paralizat. Nu vei avea puterea să schimbi nimic. Nu vei avea cu nimic mai multă putere să-l *faci* pe celălalt să se schimbe decât are un cvadriplegic să sară din cărucior şi să stabilească un nou record mondial la proba de 100 metri sprint.

NU-L POŢI OBLIGA PE CELĂLALT SĂ SE SCHIMBE.

Eu sugerez că vei găsi soluţia revizuindu-ţi răspunsul la întrebarea: „Ce vreau să realizez?" Poate ar fi mai bine să îmi stabilesc obiective

care au o şansă mai mare se succes? Şi crede-mă, te rog, obiectivul de a-l schimba pe celălalt *nu* s-ar număra printre primele pe o asemenea listă.

Schimbarea personală şi întâmplările fericite*

E păcat că acest cuvânt nu prea mai este folosit. E un cuvânt grozav. Înseamnă aptitudinea de a face descoperiri plăcute în mod neaşteptat.

Acest fenomen are loc deseori când Îl întrebi pe Dumnezeu cum ar putea să te schimbe pe *tine* în loc să te concentrezi asupra a ceea ce poţi tu face pentru a-l schimba pe celălalt. Când îţi stabileşti drept obiectiv schimbarea propriului comportament şi nu al celuilalt, de cele mai multe ori persoana respectivă va observa transformarea pozitivă care se produce în tine şi va începe propria sa călătorie pe calea schimbării personale.

Nu e o promisiune. Dar se întâmplă.

Îţi aminteşti de bărbatul care a gestionat iresponsabil veniturile familiei şi apoi a minţit cu privire la comportamentul lui condamnabil? Când soţia lui şi-a exercitat puterea unică şi a început să se concentreze asupra altei probleme – şi anume ce fel de persoană dorea Dumnezeu să fie *ea* – a început să se bucure de viaţă. A încetat să mai ţipe la soţul ei şi a renunţat la eforturile de a-l prinde cu minciuna. Nu a făcut aceste schimbări pentru a încerca să-şi forţeze soţul să devină un om integru, ci pentru ea şi liniştea ei. Desigur, îşi dorea ca soţul ei să se schimbe – cine nu ar fi dorit? – dar indiferent de reacţia lui, ea era hotărâtă să urmeze calea pregătită de Dumnezeu pentru ea.

În cele din urmă această femeie a avut parte de o întâmplare fericită. Pe măsură ce ea se maturiza din punct de vedere spiritual şi emoţional, soţul ei a început să-şi vadă tot mai clar iresponsabilitatea. Întrucât nu mai pierdea vremea împotrivindu-se soţiei lui, a avut mai mult timp să se concentreze asupra propriilor deficienţe. În timp, a ajuns să vadă dureros de clar caracterul ilogic şi disfuncţional al comportamentului său. În cele din urmă a simţit nevoia de a se schimba, *dar nu pentru că îl cicălise soţia.*

SINGURA PERSOANĂ PE CARE O POŢI SCHIMBA EŞTI TU.

* Cuvântul *serendipity* din limba engleză tradus prin *întâmplări fericite* nu are un corespondent exact în limba română (n. ed.).

Această femeie s-a bucurat de un final fericit numai pentru că şi-a schimbat în mod conştient ţinta. Atenţia ei s-a mutat de la schimbarea soţului la schimbarea propriei persoane. În tot acest proces ea nu l-a *determinat* sau *forţat* pe soţul ei să se schimbe; a înţeles că ea nu are nici un control asupra comportamentului lui. Dar pe măsură ce soţul a văzut schimbarea ei pozitivă, prezenţa lui Dumnezeu în el l-a determinat să facă schimbările necesare în propria persoană.

Slavă Domnului pentru întâmplările fericite!

Dar dacă dorinţele tale de schimbare nu se împlinesc?

Celor mai mulţi dintre noi ne place cuvântul *garanţie* mai mult decât *întâmplare* – dar dacă insistăm asupra celui dintâi, s-ar putea să ne alegem doar cu o inimă zdrobită. Dacă paşii pe care îi faci pentru a te schimba nu duc la nici o schimbare în celălalt? Dacă *nimic* nu îl determină să se schimbe?

Şi în cazul acesta poate interveni întâmplarea – dar poate nu aceea pe care o doreşti. Dacă alegi să mergi pe drumul transformării personale, cel mai rău lucru ce se poate întâmpla este ca viaţa ta să fie mult mai plăcută, mai satisfăcătoare, mai împlinitoare şi mai utilă altora decât cea pe care o aveai când încercai cu insistenţă să îl schimbi pe celălalt. Dar chiar şi aşa, trebuie să recunosc, s-ar putea ca niciodată să nu ţi se împlinească dorinţa.

Recent, în cadrul unuia din grupurile mici de sprijin pe care le conduc, o femeie ne-a relatat o întâmplare fericită. Femeia în vârstă de şaptezeci de ani ne-a împărtăşit povestea căsniciei ei cu un bărbat foarte egoist. În primii ani a încercat să-l schimbe, dar în cele din urmă a renunţat. L-a rugat pe Dumnezeu să o schimbe pe ea. Ne-a spus că cel mai bun lucru pe care l-a învăţat a fost să renunţe la orice aşteptare că soţul ei se va schimba vreodată şi să depună eforturi doar în vederea schimbării personale. S-a rugat pentru soţul ei, dar a renunţat la alte aşteptări. Singurul lucru pe care a încercat să-l facă a fost să-l împiedice să-i cumpere bijuterii foarte scumpe. Dar el a refuzat şi a continuat să îi cumpere bijuterii.

Chiar dacă nu putea să-şi convingă soţul să se schimbe, ea putea să se schimbe. Şi a făcut-o. A devenit o persoană fericită iubind şi primind dragoste de la familie şi prieteni şi permiţându-I lui Dumnezeu să o umple cu plinătatea Lui.[1] După ce s-a pensionat, soţul ei a pierdut toate economiile lor în diferite investiţii proaste care i-au lăsat lefteri. Cum crezi că au supravieţuit în următorii ani? Ai

ghicit. Vânzând bijuteriile scumpe pe care nu şi le dorise. În providenţa Lui, Dumnezeu a folosit aceste bijuterii pentru a purta de grijă femeii şi soţului ei.

Aici, la Smalley Relationship Center şi la Smalley Marriage Institute, nu avem tratamente magice pentru relaţii, nici secrete garantate prin care toate visele tale să devină realitate, nici promisiuni sigure pentru un paradis relaţional. Chiar dacă am ajutat peste 90% din cuplurile cu probleme care au apelat la noi să găsească satisfacţie şi împlinire în relaţiile lor, mai rămân acele sub 10 procente care sfârşesc în divorţ. În ciuda eforturilor noastre şi a dorinţei clar exprimate a cel puţin unuia din membrii cuplului de a rămâne împreună, relaţia se destramă.

Cum este posibil aşa ceva? Dacă există dorinţa – o dorinţă pe care Însuşi Dumnezeu o susţine – nu ar trebui să se ajungă întotdeauna la un final fericit? Nu ar trebui ca totul să se întâmple aşa cum dorim? Nu ar trebui să existe o garanţie că, dacă vom face lucrurile într-un anume fel, vom obţine întotdeauna ceea ce ne dorim cel mai mult?

Ei bine, poate că aşa ar trebui să fie. Dar nu pare să fie aşa. Întâmplări fericite? Poate. Garanţii? Nu.

David, împăratul biblic al vechiului Israel, a făcut această descoperire tulburătoare cu mii de ani în urmă. El a dorit să construiască un Templu pentru Dumnezeul pe care Îl iubea atât de mult. Într-o zi el a cerut sfatul profetului Natan referitor la planul lui, iar Natan i-a zis să purceadă. Atunci David, nerăbdător, a început să strângă meşterii şi materialele necesare pentru construirea unui Templu splendid pentru Dumnezeul lui Israel. Totul părea să meargă foarte bine.

Dar în ziua următoare Natan a venit cu nişte veşti surprinzătoare, care au spulberat speranţele şi planurile împăratului. „Oare tu Îmi vei zidi o casă ca să locuiesc în ea?", l-a întrebat Dumnezeu pe David.[2] Şi Dumnezeu i-a spus: „Tu ai vărsat mult sânge, şi ai făcut mari războaie; de aceea nu vei zidi o casă Numelui Meu, căci ai vărsat înaintea Mea mult sânge pe pământ."[3] Dar să nu pierdem din vedere un aspect critic al relatării. În acelaşi timp, Dumnezeu i-a spus clar lui David că dorinţa lui de a zidi Templul era bună.

Nu pierde esenţa. Dorinţa lui David de a zidi un Templu pentru Dumnezeul lui a fost un lucru bun? Categoric, da. Dumnezeu Însuşi a susţinut dorinţa lui David spunându-i: „Fiindcă ai avut de gând să zideşti o casă Numelui Meu, bine ai făcut că ai avut acest gând."[4] Dar i-a permis Dumnezeu lui David să construiască efectiv Templul? Nu, nu i-a permis. Fericita sarcină de a zidi Templul i-a revenit fiului şi

succesorului lui David, Solomon. Deşi Dumnezeu a aprobat dorinţa lui David, El a refuzat totodată să i-o împlinească.

Cred că acest episod din vechime ne poate învăţa multe astăzi. El ne spune că, cel puţin uneori, este posibil să ai o dorinţă bună în inimă – o dorinţă pe care Dumnezeu Însuşi o susţine – şi totuşi să nu vezi niciodată acea dorinţă împlinită pe deplin.

Un adevăr greu de acceptat? Cu siguranţă! Dar nu uita niciodată de întâmplările fericite. Dumnezeu sigur nu uită.

David trebuie să fi fost foarte dezamăgit când a înţeles că nu va putea niciodată să-şi împlinească dorinţa lui bună. Decizia divină l-a surprins; el deja începuse pregătirile. Dar Dumnezeu nu Îşi epuizase surprizele! Dumnezeu ştie câte ceva despre întâmplările fericite. El i-a spus ulterior lui David că, deşi nu îi va permite să-şi împlinească dorinţa de a construi o casă de închinare, Dumnezeu va construi în schimb o „casă" pentru David – un lanţ genealogic din care avea să se nască Mesia, Isus Cristos, Mântuitorul şi Domnul lumii.[5] Uimitor! Deşi David nu şi-a văzut dorinţa împlinită, Dumnezeu pregătise ceva diferit (şi chiar mai măreţ) pentru el.

Aceasta este o întâmplare fericită. Este totodată o imagine uluitoare a ceea ce Dumnezeu poate face pentru tine. S-ar putea să-ţi pierzi partenerul de viaţă, să nu te mai înţelegi cu copiii tăi adulţi, sau să pierzi un prieten drag în urma unei neînţelegeri, dar asta nu înseamnă că aceste relaţii sunt pierdute pentru totdeauna. Cunoaştem cu toţii situaţii în care oamenii s-au regăsit mai târziu în viaţă, spre marea lor bucurie.

De ce putere dispui?

Dacă îţi spui: „Nu funcţionează", poate e timpul să te întrebi: „Ce încerc să realizez? Care este scopul sau obiectivul meu?"

Dacă scopul tău este să-l schimbi pe celălalt, atunci vei ajunge la frustrare. Mai degrabă încearcă să te întrebi: „De ce putere dispun de fapt?"

Mi se pare că cel mai bun răspuns la această întrebare – cel mai măreţ scop, cu cea mai mare şansă de succes – este acela de a deveni bărbatul sau femeia care te-a creat Dumnezeu să fii. Ai multă influenţă şi multă putere asupra transformării tale personale. Desigur, alegerea ta de a te concentra asupra propriei persoane are potenţialul de a-l afecta pe celălalt, dar aceasta este doar o consecinţă secundară – o întâmplare fericită – nu un scop în sine.

Ţi se pare o provocare dificilă? Nu neg că este. Dacă celălalt s-a

retras din relaţie, este firesc să-ţi doreşti să faci ceva pentru a-l aduce înapoi. Dar dacă faci din aceasta principalul tău obiectiv, trebuie să înţelegi că te aşteaptă numai frustrare.

Am văzut oameni care insistă că scopul lor principal este să devină bărbatul sau femeia care doreşte Dumnezeu să fie – deşi continuă să urmărească celălalt scop. Cu toţii avem capacitatea de a ne amăgi singuri. Dar ce se întâmplă când facem aşa? De obicei celălalt simte manipularea şi toate eforturile noastre eşuează.

Într-o dimineaţă Tim m-a sunat cuprins de panică şi mi-a spus că se teme că soţia lui îl va părăsi în ziua respectivă. Tim nu ştia că soţia lui, Sarah, îmi spusese deja acest lucru. Cu două zile înainte de a pleca, ea mi-a spus: „Am încercat de nenumărate ori să-i atrag atenţia lui Tim. Dar el nu pare să mă asculte niciodată." Când în cele din urmă a plecat, Tim a fost distrus. S-a simţit strivit, zdrobit. Atunci discuţia noastră a luat o turnură cu totul diferită. În sfârşit i-am putut spune lucruri pe care de multe ori înainte refuzase să le asculte.

Unul din subiectele importante pe care le-am discutat a fost nevoia lui de a se concentra asupra lucrurilor pe care are puterea să le schimbe şi nu asupra acelora care nu sunt sub controlul lui. „Poţi să rămâi acolo unde eşti", i-am spus, „dar problema este că dacă rămâi acolo, te pui automat într-o postură lipsită de putere. Atâta timp cât te gândeşti la tot ce se întâmplă în exteriorul tău, vei rămâne o victimă. Nu vei avea nici un control, nici o putere asupra situaţiei. Poţi să rămâi acolo dacă doreşti, dar eu ştiu că aş prefera să mă concentrez pe lucrurile asupra cărora am putere, astfel încât să am o oarecare influenţă sau greutate pentru a-mi îmbunătăţi situaţia."

Chiar şi cu cele mai bune intenţii

Dă-mi voie să clarific încă o posibilă concepţie greşită înainte de a ne îndrepta spre ultimul capitol. Unii oameni se simt descurajaţi nu pentru că nu reuşesc să dezvolte relaţiile pe care şi le-au dorit dintotdeauna, ci pentru că nu se bucură de astfel de relaţii tot timpul. Ei cred în mod greşit că, odată ce au înţeles şi au pus în practică principiile din această carte, nu se vor mai confrunta cu conflicte în relaţii.

Adevărul este că poţi şti totul despre dansul fricii şi despre butoanele care îl declanşează în cazul tău, poţi să-ţi însuşeşti foarte bine noii paşi de dans care îţi permit să dansezi un dans nou, dar cu toate acestea oricare dintre noi poate să revină la paşii vătămători ai dansului fricii, chiar dacă avem cele mai bune intenţii.

Michael şi soţia lui, Amy, sunt cât se poate de conştienţi de dansul fricii şi de temerile lor elementare. Şi totuşi, uneori ei – la fel ca Norma şi cu mine, şi la fel ca oricine altcineva – mai cad în capcana vechilor tipare.

De obicei duminicile sunt destul de dificile pentru Michael şi Amy. În fiecare duminică seara aproximativ cincizeci de elevi de liceu din biserica lor se adună la ei acasă. Michael şi Amy trebuie să se pregătească pentru grup şi în acelaşi timp să se îngrijească de tânăra lor familie. Într-o zi Michael şi Amy au venit acasă de la biserică şi imediat au început curăţenia. Amândoi erau foarte obosiţi dar, deoarece Amy stătuse trează mare parte din noaptea precedentă cu copilaşul lor, Michael i-a spus:

— De ce nu te culci puţin? Voi începe curăţenia acum şi când te vei trezi totul va fi în ordine.

— Ar fi grozav, a răspuns Amy.

Aşa că s-a culcat vreo două ore. Între timp Michael a făcut curăţenie. A muncit tot timpul. Dar pentru că seamănă cu tatăl lui (eu sufăr de ADHD*), Michael nu face curăţenie aşa cum face Amy. El trece de la una la alta şi nu face niciodată un anumit lucru de la început până la sfârşit.

În cele din urmă Amy s-a trezit. A urcat scările şi a văzut că Michael făcuse patul şi ridicase pantofii lui Cole, dar încă nu strânsese lucrurile împrăştiate pe podea. S-a simţit frustrată că treaba nu fusese făcută cum trebuie şi a reacţionat acuzându-l pe Michael că a lenevit.

— Stai puţin! spuse Michael. Să fim corecţi. Tu ai dormit *două ore*, iar eu am făcut curăţenie în tot acest timp. De ce eşti aşa de supărată?

Întrebarea lui nu i-a îmbunătăţit cu nimic dispoziţia şi a început să îl înjosească – pe el şi efortul lui de a face curăţenie. Curând el s-a simţit rănit şi lovit emoţional. În cele din urmă a decis să ia copiii şi să plece de acasă – un loc care nu mai era deloc sigur pentru el. Când şi-a anunţat planul, Amy a protestat, aşa că el şi copiii nu au mai plecat nicăieri.

Mai târziu, în aceeaşi zi, după ce lucrurile s-au calmat, Michael s-a gândit să rezolve problema. S-a apropiat de Amy în dormitor şi i-a spus foarte blând:

— Hei, putem discuta despre ce s-a întâmplat astăzi? Mă simt rănit şi confuz.

— Desigur, a răspuns ea.

---

* Tulburare hiperkinetică cu deficit de atenţie.

— Uite, i-a spus el, cum stau lucrurile. Modul în care m-ai tratat astăzi m-a rănit şi m-a zdrobit. M-am simţit ca un cadavru zăcând în propria baltă de sânge. Când mă tratezi aşa, mă faci să-mi doresc să mor faţă de tine sau să mă desensibilizez până la punctul în care pur şi simplu să nu mai vreau să-mi pese.

El s-a gândit că a spus adevărul şi că acesta e un lucru bun.

Dar Amy nu gândea la fel.

Ea a reacţionat cu cuvinte dure şi reacţia ei negativă l-a bulversat total pe Michael. Când a văzut că această discuţie nu duce nicăieri, a renunţat să mai insiste.

Ziua următoare nu au vorbit despre incident. Apoi a venit ziua de marţi, ziua întâlnirii cu grupul de la biserică pe care îl conduc. Michael a întrebat-o pe Amy:

— Cred că ne-am blocat în conflictul nostru. Ce-ar fi dacă am cere grupului să ne ajute?

Nu numai că Amy nu a vrut să discute conflictul lor la grup, dar nici nu a vrut să meargă la întâlnire.

— Dar Amy, a rugat-o Michael, pentru aceasta există grupul. Nu îl putem evita.

În cele din urmă au mers la grup şi le-au istorisit povestea. Pastorul lor, care cunoaşte foarte bine dansul fricii, l-a întrebat pe Michael:

— Nu înţelegi că felul în care ai acţionat i-a declanşat frica?

— Nu, a răspuns Michael, fără să înţeleagă nimic. Despre ce vorbeşti?

— Frica ei este de a fi abandonată sau respinsă, i-a amintit pastorul.

Dintr-o dată totul a devenit clar. Când Michael a ameninţat că va pleca de acasă, el a apăsat cu putere butonul fricii lui Amy. A fost nevoie de o a treia persoană pentru ca lucrurile să se clarifice. Cuvintele pastorului lor i-au ajutat pe Michael şi pe Amy să se deschidă şi au condus la un moment foarte emoţionant pentru amândoi.

— Eu credeam că m-am purtat impecabil, atât de atent şi de corect, a spus Michael, când de fapt nu a fost deloc aşa.

Amy la rândul ei a înţeles că sărise la atac.

Chiar şi cu cele mai bune intenţii, chiar cunoscând acest material de la cap la coadă, tot putem cădea în vechile tipare şi putem strica lucrurile. Dar slavă Domnului, când ne dăm seama de greşeală avem puterea de a opri nebunia şi de a reveni la echilibru – şi la construirea unor relaţii sănătoase, sigure şi satisfăcătoare.

Încă o dată

Cred cu tărie că cei cinci paşi noi de dans pentru relaţii sănătoase pe care tocmai i-am prezentat în această carte ne oferă tuturor cea mai bună şansă de succes în relaţii. Punând în practică noii paşi de dans ne sporim semnificativ şansele de a avea relaţii grozave – chiar dacă nu îţi pot garanta că vom obţine întotdeauna ceea ce vrem.

Dă-mi voie să repet încă o dată. Nu am tablete magice şi nici secrete pentru succesul garantat al relaţiilor. Dar am un mesaj puternic de încurajare pentru aceia pe care îi nelinişteşte gândul unei lumi fără garanţii. Mă simt aşa de încrezător pentru că mesajul acesta vine direct din Cuvântul lui Dumnezeu şi este încărcat de întâmplări fericite:

> Căci chiar dacă smochinul nu va înflori, viţa nu va da nici un rod, rodul măslinului va lipsi, şi câmpiile nu vor da hrană, oile vor pieri din staule, şi nu vor mai fi boi în grajduri, eu tot mă voi bucura în Domnul, mă voi bucura în Dumnezeul mântuirii mele! Domnul Dumnezeul este tăria mea; El îmi face picioarele ca ale cerbilor, şi mă face să merg pe înălţimile mele.[6]

Tu şi cu mine putem literalmente iniţia o revoluţie a relaţiilor – atâta timp cât mergem cu Dumnezeu. Aşa că ne aţintim privirea spre înălţimi. Îmi dai voie să-ţi vorbesc despre cea mai mare oportunitate şi cea mai emoţionantă provocare la care am fost chemat pentru următorii zece ani sau mai mult?

:01

RECAPITULARE ÎNTR-UN MINUT

CE PUTEM SCHIMBA

1. **Nu-l poţi forţa pe celălalt să se schimbe.** Este inutil să încerci să-l schimbi pe celălalt.
2. **Singura persoană pe care o poţi schimba eşti tu.** Singura responsabilitate pe care o ai este să te schimbi pe tine. Îngăduie-I lui Dumnezeu să te schimbe, apoi lasă restul în seama Lui.
3. **Lasă loc pentru întâmplări fericite.** Permite schimbării să se producă în locuri neaşteptate.

10

POŢI SCHIMBA MULT

VIAŢA ÎNSEAMNĂ RELAŢII; RESTUL SUNT DOAR DETALII.

Dacă tot nu mă crezi, întreabă pe cineva aflat în pragul morţii ce este mai important în viaţă. Eu nu voi uita niciodată acel moment în care viaţa mea aproape s-a sfârşit.

În timp ce briza proaspătă a dimineţii îmi mângâia faţa, cântecul păsărelelor şi susurul apei izvorului din apropiere se împleteau într-o muzică încântătoare. Am inspirat adânc. Parfumul dulce al florilor şi plantelor mi-a asaltat toate simţurile şi mă gândeam: *E atât de bine să fii viu.* Cu excepţia sunetelor naturii totul era cufundat în linişte. Stând şi privind peisajul acelei dimineţi, am inspirat încă o dată profund în timp ce se lumina de ziuă. Un sentiment de împlinire şi satisfacţie mi-a inundat spiritul.

O rămurică a trosnit sub picioarele mele şi când m-am oprit am observat împreună cu Junior, partenerul meu de vânătoare, un curcan sălbatic în tufişuri. Deşi în copilărie am fost un vânător avid, acum am mânuit arma cu stângăcie – *de vină trebuie să fie emoţia primei vânători de curcani*, m-am gândit. Dar în timp ce ţinteam, m-a apucat o nelinişte ciudată; abia puteam să respir. Încordat, Junior şi-a dus degetul la buze:

— Şşşş, nu mai respira aşa zgomotos!

În timp ce curcanul nostru s-a apropiat, mi-am lăsat puşca în jos. *Ce e în neregulă cu mine? De ce nu mai am putere?* Şoapta răguşită a lui Junior mă îndemna:

— Trage! Trage!

Împins la acţiune, am ridicat puşca şi am ţintit. Am apăsat pe trăgaci. În momentul în care a căzut curcanul, m-am prăbuşit şi eu.

Văzându-mă gemând întins la pământ, Junior a presupus că m-a copleşit valul de adrenalină şi mi-a întins mâna să mă ajute să mă ridic pe picioare. Dar simţeam că se întâmplase ceva mai grav. Mai târziu am aflat că îmi plesnise o arteră importantă din apropierea inimii.

Aveam un atac de cord.

Tatăl meu a murit de atac de cord la cincizeci şi cinci de ani; fratele meu mai mare a murit din aceeaşi cauză la cincizeci şi unu de ani. Un alt frate a suferit trei operaţii de bypass. Cu ani în urmă îmi schimbasem radical obiceiurile de alimentaţie şi de mişcare tocmai pentru a evita acest moment. Dar la şaizeci şi unu de ani m-am trezit conformându-mă fără voie moştenirii mele genetice – încă un Smalley cade victimă afecţiunilor cardiologice.

În timp ce Junior alerga să aducă maşina, eu stăteam nemişcat la pământ, paralizat de durere. Şi totuşi nu voi uita niciodată pacea care m-a cuprins. Simţeam că sunt pregătit să mor. „Doamne", am şoptit, „sunt gata să vin acasă."

În acel moment aveam o singură dorinţă: să îmi văd soţia şi copiii pentru ultima dată. Nu mai contau nici una din cărţile pe care le-am scris, casetele video pe care le-am realizat, conferinţele pe care le-am ţinut, cuplurile pe care le-am consiliat, premiile pe care le-am câştigat sau orice alte realizări. Doream un singur lucru: să fiu cu familia mea, cu oamenii care contau cel mai mult pentru mine.

În timp ce Junior mă ducea prin pădure, nu ştiam dacă voi trăi sau voi muri. Sincer nu înţelegeam de ce nu murisem deja.

Ajunşi la maşină, am pierdut minute preţioase ca să descoperim că în acel loc îndepărtat telefoanele noastre celulare nu aveau semnal. Abia după ce am parcurs jumătate din drumul de coborâre de pe munte am reuşit să luăm legătura cu paramedicii cu ajutorul unui transmiţător radio. Echipajele de ambulanţă s-au grăbit să ne întâmpine. Mă agăţam de fiecare suflare; doream să-mi mai văd încă o dată familia.

În cele din urmă am reuşit să o prind pe Norma la telefon, dar înainte de a-i putea spune ce s-a întâmplat, ea mi-a spus:

— Am pe cineva în birou, te pun pe aşteptare.

Ascultând melodia de pe poziţia aşteptare, mă gândeam: *Perfect! Voi muri în timp ce soţia mea m-a pus pe aşteptare.* Când într-un târziu a ridicat linia şi i-am explicat situaţia, a strigat:

— De ce nu mi-ai spus? Apoi a închis şi a alergat la spital.

Paramedicii m-au transportat cu avionul până la un spital aflat la optzeci de kilometri de casă. Fiul meu cel mare, Greg, locuia acolo,

aşa că el a ajuns primul la spital. În timp ce mă duceau spre secţia de urgenţe, ochii mei s-au pironit asupra lui Greg. *Am reuşit!*

Nu-mi mai amintesc mare lucru din ce s-a întâmplat în continuare. Nu, nu mi-am văzut toată viaţa trecând ca fulgerul pe dinaintea ochilor. Dar îmi amintesc cum încercam frenetic să-i spun lui Greg ce să spună fiecărui membru al familiei. Simţeam că încerc să înghesui şaizeci şi unu de ani de relaţii în câteva propoziţii. *Ce ar trebui să spun?*

Sunt sigur că indicaţiile mele sunau ca bolboroselile unui nebun. Cu cât încercam să-mi exprim mai clar cuvintele de rămas bun, cu atât deveneam mai frustrat. În cele din urmă Greg s-a aplecat spre mine şi mi-a spus ceva ce m-a liniştit instantaneu.

— Tată, a şoptit el cu infinită blândeţe, ştim.

În acel moment – când credeam că urmează să mor – am realizat că familia mea ştia deja tot ce doream să le spun. Ştiau cât de mândru sunt de fiecare dintre ei. Ştiau cât de preţioşi sunt pentru mine. Dar, cel mai important, ştiau că îi iubesc.

În timp ce ţineam mâna fiului meu, totul păru să încetinească. M-am gândit la toată fericirea şi veselia care mi-au umplut viaţa în calitate de soţ, tată şi bunic. Chiar în acele clipe, când mă întrebam dacă viaţa mea a ajuns la sfârşit, am simţit un nou val de apreciere pentru dragostea pe care am putut să o primesc şi să o dăruiesc. Şi în următoarele patruzeci şi opt de ore petrecute în spital m-am întrebat deseori pentru ce am trăit şi ce mi-a dat un asemenea sentiment de împlinire şi satisfacţie.

Am realizat din nou că cel mai important lucru din viaţa mea sunt relaţiile – nu doar cu membrii familiei, cu prietenii şi cu oamenii pe care îi întâlnesc peste tot în lume, ci cu Dumnezeul care este cu mine chiar şi „prin valea umbrei morţii".[1] Restul sunt doar detalii.

Nevoia cea mai presantă

Întâlnirea mea cu moartea m-a convins mai mult ca oricând că nu putem pur şi simplu să ne vedem de treabă ca de obicei. *Ceva* trebuie să se schimbe.

Oriunde privim ne confruntăm cu crize relaţionale. Poate că cel mai bine vedem acest fapt în căsnicie. Aproape fiecare am fost atinşi cumva de flagelul divorţului, fie în familie, fie în viaţa prietenilor apropiaţi. Creştinii nu sunt scutiţi de crize. Ştiai că „baptiştii au cea mai mare rată de divorţ dintre toate denominaţiile creştine şi au şanse mai mari să ajungă la divorţ decât ateii şi agnosticii, potrivit

unui studiu naţional"? George Barna, preşedinte al Barna Research Group, spunea despre acest studiu: „Deşi e alarmant să descoperim că creştinii născuţi din nou au şanse mai mari decât alţii să divorţeze, această situaţie există de ceva vreme."[2]

Raportul lui Barna a deranjat mulţi oameni din comunitatea creştină şi a declanşat câteva replici violente. Drept răspuns, el a scris o scrisoare partizanilor lui, declarând că susţine datele raportului, chiar dacă acestea îi supără pe mulţi. „Rareori găsim diferenţe semnificative" între comportamentul moral al creştinilor şi al necreştinilor, a spus el. Meg Flammang, director de proiect al organizaţiei Barna, a adăugat: „Ne-ar plăcea să putem raporta că creştinii trăiesc vieţi foarte diferite şi că au impact în comunitate, dar... în ce priveşte rata divorţului, nu sunt diferenţe."[3]

Dar problemele relaţionale grave nu sunt limitate la căsnicie. Cei mai mulţi dintre noi am experimentat şi relaţii tensionate părinte-copil, relaţii de prietenie rupte, conflicte nesoluţionate la locul de muncă şi în biserică. Primele pagini ale ziarelor noastre ne amintesc în fiecare zi că relaţiile traversează o criză.

Ce vom face în această privinţă? Cum ar trebui să combatem aceste dezastre relaţionale? Cum putem să ne asigurăm că relaţiile noastre destrămate nu Îl împiedică pe Dumnezeu să aducă o trezire puternică şi atât de necesară în bisericile şi în ţara noastră?

Drept răspuns la criza ce se manifestă în căsnicii, Mike Huckabee, guvernatorul statului Arkansas şi creştin evanghelic, a declarat stare de „urgenţă conjugală". El şi-a stabilit drept obiectiv reducerea ratei divorţului în statul său la jumătate până în anul 2010, de la 6.1‰ la aproximativ 3‰. Frank Keating, fost guvernator al statului Oklahoma, a iniţiat o campanie similară în statul său. El doreşte ca până în 2009 să reducă rata divorţului cu o treime, de la 6‰ la 4‰.

La fel, Kerby Anderson de la Probe Ministries a spus: „Cred că este timpul ca biserica să revină la lucrurile elementare. Pastorii trebuie să predice despre căsătorie de la amvon, iar bisericile să-şi încurajeze membrii să participe la conferinţe pe tema căsătoriei, care să prezinte planul lui Dumnezeu pentru căsnicie. Căsniciile creştine ar trebui să fie un exemplu pentru lume."[4]

Dar abordarea acestei probleme este doar începutul. Trebuie să facem mai mult pentru a întări familiile, prieteniile, relaţiile de muncă şi celelalte tipuri de relaţii.

Doresc să lansez o provocare. Vreau să te încurajez să te implici în viaţa altora, să-i ajuţi pe cei din afara cercului familiei şi prietenilor tăi

apropiaţi să se bucure de relaţii puternice, sănătoase. Nevoia cea mai presantă îţi cere să faci tot ce poţi pentru a ajuta la înmulţirea relaţiilor sănătoase, împlinite, revitalizate în rândul celor ce te înconjoară. Ne putem prinde de mâini şi împreună să schimbăm lucrurile. Am mai făcut-o în decursul istoriei naţiunii noastre.

O revoluţie în faşă

„Stă în puterea noastră să începem o lume nouă", scria Thomas Paine în 1776 în cartea *Common Sense*, devenită imediat best-seller, o cărticică puternică ce i-a raliat pe tovarăşii lui patrioţi şi i-a înflăcărat cu hotărârea de a schimba lumea în care trăiau. Cuvintele lui înălţătoare i-au inspirat pe locuitorii coloniilor americane să se organizeze, să se coalizeze şi să lupte pentru libertatea lor.

Astăzi avem nevoie de o nouă revoluţie – o revoluţie a relaţiilor. Avem nevoie de o revoluţie care să ne elibereze de lanţurile conflictului, nefericirii şi prăbuşirii relaţiilor.

Cred că Revoluţia americană ne furnizează mai multe strategii care ne vor ajuta în revoluţia relaţiilor. Mai mulţi istorici cred că Revoluţia americană a avut succes din cel puţin trei motive:

- Omul de rând a înţeles ce se întâmpla şi încotro se îndreptau evenimentele.
- Oamenii au învăţat cum să-i determine pe liderii lor să se ocupe de problemele tot mai grave cu Imperiul britanic şi să încurajeze reacţia maselor.
- Oamenii au acţionat cu fermitate.

Dacă acum, la această răscruce a istoriei, vrem un răspuns eficient la criza relaţiilor cu care ne confruntăm – dacă vrem să reuşim să declanşăm o revoluţie a relaţiilor – atunci trebuie să acţionăm aşa cum au făcut şi primii patrioţi ai Americii.

1. Trebuie să deschidem ochii şi să vedem criza relaţională. Pentru a reuşi să declanşăm o revoluţie relaţională trebuie să recunoaştem ce se întâmplă cu relaţiile din jurul nostru şi să realizăm unde vom ajunge dacă nu luăm măsuri pentru a preveni dezastrul. Pe tot parcursul acestei cărţi am menţionat fenomenul alarmant al colapsului relaţional care devine tot mai înspăimântător cu fiecare an. Observi ce se întâmplă peste tot în jurul tău? Poţi să prevezi unde ne vor duce aceste tendinţe îngrozitoare dacă nu facem nimic?

2. Trebuie să luăm legătura cu liderii şi să încurajăm o reacţie a maselor. Într-o epocă în care femeile nu aveau nici un rol în luptă, Deborah Samson s-a deghizat în bărbat şi s-a prezentat ca voluntar în armata revoluţionară americană. Ea s-a înrolat sub numele de Robert Shirtliffe şi s-a avântat mereu în focul luptei, slujind pe întreaga perioadă a Revoluţiei. Ea şi-a oferit serviciile, dând tot ce a putut cauzei. De ce? Pentru că i-a fost frică de ce se putea întâmpla dacă nu ar fi făcut nimic. S-a unit cu efortul maselor, ştiind că dacă oamenii vor lucra împreună, vor reuşi.

Pentru a reuşi să declanşăm o revoluţie relaţională trebuie să luăm legătura cu liderii noştri, atât cu liderii de opinie, cât şi cu cei care pun lucrurile în mişcare, pentru a concepe un plan de acţiune, înţelegând că schimbarea de durată trebuie să aibă loc de jos în sus. Asta înseamnă tu şi cu mine.

3. Trebuie să acţionăm. Revoluţia americană a durat mai mult de şase ani sângeroşi şi a costat vieţile a mii de oameni de ambele părţi ale conflictului. Nu a fost rapidă şi nu a fost uşoară – dar istoria ne-a revelat rolul enorm şi vital pe care l-a jucat (şi încă îl joacă) pe scena lumii. Patrioţii care au visat la libertate au făcut mai mult decât să vorbească; au acţionat. Au făcut ceea ce trebuia să facă pentru a-şi transforma visul în realitate.

Aşa trebuie să facem şi noi.

Este timpul să acţionăm. Nu doar să vorbim despre o revoluţie a relaţiilor: Trebuie să acţionăm ferm pentru a o înfăptui.

Putem organiza întâlniri. Putem scrie scrisori. Putem organiza în casele noastre întâlniri în grupuri mici, unde vecinii şi prietenii noştri pot să se întâlnească pentru a iniţia schimbarea. Putem discuta cu pastorii noştri şi cu alţi lideri posibilitatea declanşării unei revoluţii a relaţiilor în comunitatea noastră. Putem organiza un seminar despre relaţii, sau putem recruta participanţi pentru un astfel de seminar.

Este timpul să ne implicăm. Vei răspunde chemării?

Ce vei face?

Naţiunea noastră a ajuns la un moment de cumpănă, iar ceea ce decidem acum să facem cu privire la criza relaţională naţională va determina soarta Americii pentru generaţiile ce vor urma. Vom fi simpli spectatori fără să facem nimic? Sau vom face paşii necesari nu numai pentru a întări şi a revitaliza relaţiile noastre, ci şi pentru a-i ajuta pe alţii să găsească satisfacţia şi împlinirea după care tânjesc în relaţiile lor?

Gândeşte-te la aceste trei posibilităţi importante, imediat accesibile:

1. *Roagă-te cu regularitate pentru relaţiile dificile din cartierul, şcoala, biserica şi comunitatea ta. Începe un jurnal de rugăciune şi îndeamnă-i şi pe alţii să se roage pentru aceste relaţii.*
2. *Vizitează site-ul www.thednaofrelationships.com şi înscrie-te pentru a primi gratuit:*
   - Ghidul de studiu al cărţii *ADN-ul relaţiilor*;
   - Testul de evaluare a relaţiilor, care s-a dovedit exact în proporţie de 90% pentru cuplurile căsătorite;
   - E-mail-ul săptămânal cu idei pentru consolidarea *tuturor* relaţiilor tale;
3. *Dacă eşti pastor, capelan sau lider în biserică, vizitează site-ul www.thednaofrelationships.com şi*
   - Descarcă predici gratuite bazate pe principiile expuse în cartea *ADN-ul relaţiilor*;
   - Descarcă mesajul video al lui Gary Smalley pentru lideri despre „Cum să conduci o revoluţie a relaţiilor";
   - Caută informaţii despre transmisiuni TV simultane şi conferinţele lunare organizate în Statele Unite şi Canada;
   - Informează-te cum ai putea organiza un grup mic care să studieze *ADN-ul relaţiilor.*

Această naţiune se poate schimba dacă începem să înţelegem planul lui Dumnezeu pentru legăturile interpersonale – ADN-ul relaţiilor. Dacă aplicăm cu consecvenţă aceste principii, relaţiile noastre vor începe să se vindece, să se dezvolte şi să devină cu adevărat satisfăcătoare. Prieteniile vor fi refăcute, căsniciile vor prospera şi familiile vor descoperi bucuria armoniei.

Hai să aprindem împreună scânteia schimbării generaţionale chiar acum. Să ne ajutăm copiii şi nepoţii să aibă succes în relaţii. Alătură-te nouă în răspândirea veştii minunate despre ce se poate întâmpla atunci când oamenii încep cu adevărat să se iubească unii pe alţii aşa cum ne-a creat Dumnezeu să iubim.

Să începem chiar azi!

ANEXA A

CUM POŢI AVEA O RELAŢIE CU DUMNEZEU

Ai o relaţie cu Dumnezeu, fie că recunoşti sau nu. Această relaţie este un factor important în relaţia ta cu alţii şi cu tine însuţi.

Cum ţi-ai descrie relaţia cu Dumnezeu? Este distantă? Este intimă? Îl ignori? Este centrul vieţii tale? Îl cunoşti pe Dumnezeu personal?

Poate te consumi într-o religie care te îndeamnă mereu să faci mai mult. Crezi că dacă munceşti din greu, îţi îndeplineşti datoriile şi te îngrijeşti de familia ta şi de alţii, Dumnezeu îţi va examina viaţa şi va stabili că eşti în ordine. Poate crezi că renunţarea la obiceiurile tale rele te va plasa în graţiile lui Dumnezeu.

O relaţie cu Dumnezeu nu are la bază ceea ce faci – sau nu faci. Nu are nici o legătură cu eforturile tale, ci cu un Dumnezeu care te iubeşte şi care doreşte o relaţie cu tine. De fapt Biblia spune că: „Dumnezeu este pasionat de relaţia Lui cu tine" (Exodul 34:14 – trad. lit.). Gândeşte-te numai. Câţi oameni sunt pasionaţi de relaţia lor cu tine? Ei bine, Dumnezeul Universului este. El te iubeşte exact aşa cum eşti. Te iubeşte în ciuda trecutului tău. El doreşte să aibă o relaţie cu tine indiferent cine eşti sau ce ai făcut.

Cum poţi avea o relaţie cu Dumnezeu? Prin Fiul Său, Isus Cristos. După cum spune Biblia: „Căci este un singur Dumnezeu, şi este un singur mijlocitor între Dumnezeu şi oameni: Omul Isus Cristos" (1 Timotei 2:5).

Noi avem dorinţa firească de a fi independenţi, de a fi stăpânii propriilor vieţi, de a trăi după propriile noastre standarde. Este vechea atitudine „eul înainte de toate". Cuvântul biblic pentru această atitudine este *păcat*. Păcatul nostru ne separă de Dumnezeu. Fiecare dintre noi ne luptăm cu această problemă. „Căci toţi au păcătuit, şi sunt lipsiţi de slava lui Dumnezeu" (Romani 3:23). Aşadar, în şi prin noi înşine nu ne putem ridica niciodată la înălţimea standardelor Lui. Dar povestea nu se sfârşeşte aici.

Isus Cristos şi moartea Lui pe cruce a făcut posibilă relaţia ta cu Dumnezeu. Primul pas este să recunoşti că Dumnezeu nu a fost pe primul loc în viaţa ta. Crede că Isus a murit ca să plătească pentru păcatele tale şi roagă-L să te ierte. Odată cu această mărturisire

primeşti promisiunea: „Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios şi drept, ca să ne ierte păcatele şi să ne curăţească de orice nelegiuire" (I Ioan 1:9).

Poate te întrebi: „Care e şmecheria?" Nu e nici o şmecherie! Iertarea lui Dumnezeu e gratuită. Nu o meritãm, dar Dumnezeu vrea oricum să ne-o dea. Dacă ar exista vreun mijloc prin care ai putea-o câştiga, atunci moartea lui Cristos pe cruce ar fi lipsită de sens. Moartea Lui ne-a pregătit calea pentru a-I atribui lui Dumnezeu tot meritul. „Căci prin har aţi fost mântuiţi, prin credinţă. Şi aceasta nu vine de la voi; ci este darul lui Dumnezeu. Nu prin fapte, ca să nu se laude nimeni" (Efeseni 2:8-9).

Dacă vrei să începi o relaţie personală cu Dumnezeu astăzi, exprimă-ţi decizia printr-o rugăciune simplă, ca cea care urmează:

Tată scump, Îţi mulţumesc că m-ai iubit chiar şi atunci când nu am avut nimic vrednic de iubit. Recunosc că până în ziua de azi nu ai fost pe primul loc în viaţa mea. Îţi supun viaţa mea. Îţi mulţumesc că L-ai trimis pe Fiul Tău, Isus, să moară pe cruce. El a purtat păcatele mele. Te rog, iartă-mă. Vreau să Te urmez. Fă-mă o persoană nouă. Primesc darul fără plată al mântuirii Tale. Te rog să-mi dai putere să cresc de acum înainte ca ucenic al lui Isus.

Pentru a începe noua relaţie cu Dumnezeu, porneşte de la lucrurile elementare. Iată câteva cărţi excelente care te vor ajuta să înţelegi mai bine ce înseamnă să-L cunoşti pe Dumnezeu:

The God You're Looking For, de Bill Hybels (Thomas Nelson)
Reaching for the Invisible God, de Philip Yancey (Zondervan)
Discover God, de Bill Bright (NewLife Publication)
Knowing God, de J.I. Packer (InterVarsity Press)
The Grace Awakening, de Charles Swindoll (W Publishing Group)
Secrets of the Vine, de Bruce Wilkinson (Multnomah)
Discover the Real Jesus, de Bill Bright (Tyndale)
The Jesus I Never Knew, de Philip Yancey (Zondervan)

ANEXA B

IDENTIFICĂ-ŢI FRICA ELEMENTARĂ

1. IDENTIFICĂ CONFLICTUL: Identifică un conflict recent, o ceartă sau o situaţie negativă între tine şi partenerul, prietenul, copilul, vecinul, colegul tău sau altcineva – care ţi-a declanşat „butonul fricii" sau te-a supărat. Aminteşte-ţi cum te-ai simţit şi cum ţi-ai dorit ca persoana respectivă să nu spună sau să nu facă lucrurile care te-au supărat. Poate ai gândit cam aşa: *Dacă nu ai mai spune sau nu ai mai face _____, nu aş mai fi atât de supărat.*

2. IDENTIFICĂ-ŢI SENTIMENTELE. Cum te-a făcut să te simţi acest conflict sau această situaţie negativă? Bifează toate variantele care se potrivesc, dar pune o steluţă în dreptul celor mai importante:

___Nesigur	___Incomodat	___Speriat
___Apatic	___Confuz	___Neliniştit
___Nedumerit	___Îngrijorat	___Îngrozit
___Supărat	___Dezgustat	___Deranjat
___Ursuz	___Ranchiunos	___Furios
___Trist	___Amărât	___Alt sentiment:
___Rănit	___Sătul de conflicte	_____
___Dezamăgit	___Frustrat	___Alt sentiment:
___Epuizat	___Nefericit	_____
___Distrus	___Vinovat	___Alt sentiment:
___Ruşinat	___Stânjenit	_____

3. IDENTIFICĂ-ŢI FRICA: Ce sentimente *faţă de tine* ţi-a declanşat acest conflict? Ce ţi-a revelat acest conflict *despre tine şi sentimentele tale*? Bifează toate variantele care se potrivesc, dar pune o steluţă în dreptul celei mai importante:

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit..."	Cum ai formula acest sentiment
	Respins	Celălalt nu mă doreşte sau nu are nevoie de mine; nu sunt necesar în această relaţie; mă simt nedorit.
	Abandonat	Celălalt mă va părăsi în cele din urmă; va trebui să-mi port singur de grijă; celălalt nu se va angaja faţă de mine pe viaţă.
	Deconectat	Ne vom detaşa sau separa din punct de vedere emoţional; mă voi simţi îndepărtat de celălalt.
	Ca un ratat	Nu am succes în calitate de soţ/soţie, prieten, părinte, coleg; nu voi reuşi să-mi îndeplinesc rolurile; nu mă voi putea ridica la înălţimea aşteptărilor; nu sunt suficient de bun.
	Neajutorat	Nu pot face nimic pentru a-l schimba pe celălalt sau a schimba situaţia în care mă aflu; nu am puterea, resursele, capacitatea sau abilitatea de a obţine ceea ce vreau, mă voi simţi controlat de celălalt.
	Deficient	Ceva nu e în ordine cu mine; eu sunt problema.
	Inadecvat	Nu sunt capabil; sunt incompetent.
	Inferior	Toţi ceilalţi sunt mai buni decât mine; sunt mai puţin valoros sau mai puţin important decât alţii.
	Neapreciat	Cine sunt, ce gândesc, ce fac sau ce simt nu este apreciat.
	Neiubit	Celuilalt nu-i pasă de mine; relaţiei mele îi lipseşte căldura, admiraţia, entuziasmul sau devotamentul.

✓ sau *	„Ca urmare a conflictului m-am simţit..."	Cum ai formula acest sentiment
	Nesatisfăcut	Nu voi experimenta satisfacţie în relaţie; nu voi experimenta bucurie sau încântare faţă de relaţie.
	Înşelat	Celălalt va profita de mine sau nu-mi va da ceva ce am nevoie; nu voi obţine ceea ce vreau.
	Fără valoare	Sunt nefolositor; nu prezint valoare pentru celălalt.
	Neacceptat	Niciodată nu reuşesc să împlinesc aşteptările celuilalt; nu sunt destul de bun.
	Judecat	Întotdeauna sunt judecat nedrept; celălalt îşi formează păreri greşite sau negative despre mine; sunt evaluat tot timpul; celălalt nu este mulţumit de mine.
	Umilit	Relaţia este extrem de distructivă pentru respectul meu de sine sau demnitatea mea.
	Ignorat	Celălalt nu îmi acordă atenţie, mă simt neglijat.
	Nesemnificativ	Nu am nici un aport în relaţie; celălalt nu mă percepe ca o parte semnificativă a relaţiei.
	Alt sentiment	_____ _____

3. **IDENTIFICĂ-ŢI REACŢIILE:** Ce faci când te simţi [inserează aici cel mai important sentiment de la întrebarea 3]? Cum *reacţionezi* când te simţi aşa? Identifică reacţiile verbale şi fizice obişnuite prin care încerci să faci faţă acelui sentiment. Bifează toate variantele care se potrivesc, dar pune o steluţă în dreptul celor mai importante reacţii:

✓ sau *	Reacţia	Explicaţia
	Retragere	Îi eviţi pe ceilalţi sau te înstrăinezi fără a rezolva problema; stai îmbufnat sau refuzi să vorbeşti.
	Explozie	Emoţiile îţi scapă de sub control; te cerţi, ridici tonul, te înfurii.
	Strădanie	Încerci să faci mai mult pentru a câştiga dragostea şi atenţia celorlalţi.
	Păreri negative	Crezi că partenerul tău este mult mai rău decât este în realitate; îţi vezi partenerul într-o lumină negativă sau îi atribui motive negative.
	Învinovăţire	Plasezi responsabilitatea asupra altora, fără să-ţi accepţi greşeala, eşti convins că problema a apărut din vina partenerului.
	Exagerare	Faci declaraţii exagerate sau împingi cuvintele dincolo de limite sau adevăr.
	Pierderea cumpătului	Ai crize de furie.
	Negare	Refuzi să recunoşti adevărul sau realitatea.
	Neapreciere	Îl subapreciezi pe celălalt; nu îi recunoşti valoarea, nu îi apreciezi sentimentele, gândurile sau faptele.
	Treci în defensivă	În loc să asculţi, te aperi dând explicaţii.
	Cramponare	Dezvolţi un ataşament sau o dependenţă emoţională puternică faţă de celălalt.
	Atitudine pasiv–agresivă	Afişezi emoţii negative, resentimente şi agresivitate în moduri pasive cum ar fi amânarea şi încăpăţânarea.

✓ sau *	Reacţia	Explicaţia
	Purtare de grijă	Îţi asumi responsabilitatea pentru celălalt, oferindu-i grijă şi sprijin fizic şi emoţional până ajungi să faci totul pentru el, iar el nu face nimic pentru a-şi purta de grijă.
	Comportament exagerat	Te implici în comportamente negative cum ar fi consumul de droguri sau excesul de alcool, relaţii extramaritale, cumpărături excesive sau mâncatul în exces.
	Implicare exagerată	Te concentrezi aproape exclusiv pe ceea ce este necesar pentru rezolvarea problemei.
	Nemulţumire	Îţi exprimi nefericirea sau faci acuzaţii; critici, faci o listă cu greşelile celuilalt.
	Agresivitate sau abuz	Devii agresiv în plan verbal sau fizic, poate chiar abuziv.
	Manipulare	Îl controlezi pe celălalt pentru propriul beneficiu; încerci să îl determini să facă ceea ce doreşti tu.
	Mânie şi furie	Exprimi sentimente puternice de insatisfacţie sau emoţii violente şi necontrolate.
	Dramatizare	Foloseşti expresii dramatice, exagerate, pentru a arăta că relaţia este în pericol sau că a eşuat.
	Amorţire	Devii lipsit de emoţii sau nu îţi pasă de nevoile sau problemele altora.
	Umor	Apelezi la umor pentru a evita să te confrunţi cu problema.

✓ sau *	Reacţia	Explicaţia
	Sarcasm	Foloseşti umorul negativ, cuvinte grele, comentarii înjositoare, remarci tăioase sau afirmaţii degradante.
	Minimalizare	Susţii că reacţia celuilalt la problemă este exagerată; în mod intenţionat subapreciezi, minimalizezi sau bagatelizezi problema.
	Raţionalizare	Încerci să faci ca acţiunile tale să pară logice; încerci să atribui comportamentului tău motivaţii credibile; încerci să furnizezi motive credibile dar neadevărate pentru purtarea ta.
	Indiferenţă	Devii rece şi nu arăţi nici un interes.
	Renunţare	Renunţi la orice responsabilitate.
	Auto-abandonare	Te epuizezi, te neglijezi.
	Altele	_____ _____

5. Priveşte la variantele marcate cu steluţă ca răspuns la întrebarea a treia. Scrie trei sau patru sentimente importante. Acestea sunt temerile tale elementare:

Frica elementară #1 _____
Frica elementară #2 _____
Frica elementară #3 _____

Aminteşte-ţi că cele mai multe temeri elementare sunt legate de două temeri majore:

1. Frica de a fi controlat (pierderea influenţei sau a puterii asupra altora)
2. Frica de a fi deconectat (separarea de oameni şi singurătatea)

Cei mai mulţi bărbaţi se tem de pierderea puterii şi de a fi controlaţi, iar cele mai multe femei se tem de pierderea legăturii în relaţiile cu ceilalţi.

6. Priveşte variantele marcate cu steluţă ca răspuns la întrebarea a patra. Scrie trei sau patru reacţii principale când cineva îţi apasă butonul fricii elementare.

   Reacţia #1 _____
   Reacţia #2 _____
   Reacţia #3 _____

Răspunsurile tale la aceste exerciţii ar trebui să te ajute să-ţi înţelegi rolul în dansul fricii: butonul fricii tale elementare şi reacţiile tale. Aminteşte-ţi că este un fenomen obişnuit ca reacţiile tale să acţioneze butonul fricii elementare a celeilalte persoane din conflict. Dacă cealaltă persoană îşi poate descifra frica elementară şi reacţiile, vă veţi vedea limpede propriul dans al fricii. Dar chiar dacă cealaltă persoană nu se implică în procesul de descoperire a rolului care îi revine în dansul fricii, tu poţi lua măsuri pentru a opri acest dans. (Vezi capitolele 4-8.)

ANEXA C

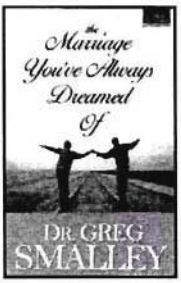
RESURSE RELAŢIONALE

Noi, cei de la Smalley Relationship Center şi Smalley Marriage Institute ne-am angajat să vă slujim şi să vă echipăm pentru a deveni campioni ai relaţiilor. Caută următoarele resurse în domeniul relaţiilor:

Resurse relaţionale pentru căsnicie

Dacă te-ai dedicat ajutorării oamenilor în sfera căsniciei lor, caută cartea dr. Greg Smalley, *The Marriage You've Always Dreamed Of.*

Dr. Greg Smalley şi Robert (Bob) Paul conduc Smalley Marriage Institute, care organizează seminarii de consiliere maritală pentru cuplurile care au nevoie de ajutor urgent. Cuplurile vin la aceste seminarii cu căsnicii distruse şi falimentare. Adeseori sunt gata să divorţeze săptămâna ce urmează. Greg şi Bob ajută aceste cupluri să pătrundă esenţa divergenţelor lor şi să-şi vindece rănile. Aceste seminarii de consiliere maritală determină schimbări comportamentale de durată – iar *The Marriage You've Always Dreamed Of* şi încă o carte ce urmează a fi publicată îţi vor prezenta ceea ce au învăţat ei de-a lungul multor ani de consiliere a unor cupluri nefericite.



Gândeşte-te la posibilitatea de a declanşa o revoluţie a relaţiilor maritale invitând alte cupluri în casa ta şi organizând întâlniri cu un grup mic cu care să studiaţi împreună *The Marriage You've Always Dreamed Of.* Pentru mai multe informaţii, vizitează site-ul www.smalleymarriage.com.

Resurse relaţionale pentru tinerii necăsătoriţi

Dacă îţi petreci timpul cu persoane necăsătorite, s-ar putea ca Dumnezeu să te cheme să investeşti în vieţile lor. Fii proactiv. Nu lăsa ca MTV, FOX, sau *American JOE* să-i înveţe cum să se raporteze la colegii lor şi la persoanele de sex opus. Nu-i lăsa să stabilească tipare relaţionale distructive. Caută cartea lui Michael şi Amy Smalley, *Don't Date Naked* (îmbracă armura lui Dumnezeu), care vorbeşte fără

ocolişuri despre relaţiile dintre băieţi şi fete. Pentru mai multe informaţii, vizitează site-ul www.dontdatenaked.com.

Caută şi alte materiale scrise de Michael şi Amy Smalley care ajută părinţii şi bisericile să creeze ritualuri de trecere creştine sănătoase pentru adolescenţi. Michael lucrează la o carte care încurajează bărbaţii din biserică să îi îndrume pe adolescenţi pe calea transformării în bărbaţi evlavioşi, iar Amy lucrează la o carte similară adresată femeilor şi adolescentelor din biserică. Adesea adolescenţii şi preadolescenţii sunt lăsaţi să-şi poarte singuri de grijă. Nu lăsa ca aceasta să se întâmple în biserica ta.

NOTE

CAPITOLUL 1 – O REVOLUŢIE A RELAŢIILOR

1. Această expresie îi aparţine dr. Scott Sticksel.

CAPITOLUL 2 – ADN-UL RELAŢIILOR

1. Geneza 2:18.
2. Vezi Geneza 2:15-17; 3:1-6.
3. Sharon Begley, „Your Brain on Religion", *Newsweek*, 7 mai, 2001.
4. Exodul 34:14.
5. Vezi Ioan 10:10
6. Rick Warren, *Viaţa condusă de scopuri*, Oradea, Life Publishers România, 2003, pag. 23-25.
7. Vezi Isaia 43:3-4.
8. Dacă simţi nevoia de a-ţi împrospăta memoria, citeşte Ioan 3:16 pentru a vedea până unde a mers Dumnezeu pentru a plăti preţul pentru fiecare din alegerile tale greşite.
9. Matei 22:37-39.

CAPITOLUL 3 – DANSUL CARE DISTRUGE RELAŢII

1. Numele persoanelor la care se face referire în această carte au fost schimbate pentru a le proteja intimitatea.

CAPITOLUL 4 – PUTEREA TA UNICĂ: ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PERSONALĂ

1. Archibald D. Hart, *Habits of the Mind: Ten Exercises to Renew Your Thinking*, Dallas, Word, 1996, 11.
2. Ibid., 8-10.
3. Ibid., 5.
4. Filipeni 4:8, NLT.
5. 2 Corinteni 10:5, NIV.
6. Vezi Filipeni 4:19.
7. Romani 12:18, sublinierea autorului.
8. Iacov 1:2.
9. Luca 17:3-4.
10. Luca 17:5-6.
11. Matei 6:12.
12. Acest adevăr este şi mai clar într-o afirmaţie făcută de Isus imediat după ce i-a învăţat pe ucenici această rugăciune. El a spus: „Dacă

iertaţi oamenilor greşelile lor, şi Tatăl vostru cel ceresc vă va ierta greşelile voastre" (Matei 6:14).
13. Efeseni 4:32.

CAPITOLUL 5 – SIGURANŢA: CREAREA UNUI MEDIU SIGUR

1. Geneza 2:24.
2. Romani 13:7 ne spune: „Cui datoraţi cinstea, daţi-i cinstea". Iar Romani 12:10 ne aminteşte: „Iubiţi-vă unii pe alţii cu o dragoste frăţească. În cinste, fiecare să dea întâietate altuia".

CAPITOLUL 6 - GRIJA DE SINE: PĂSTREAZĂ-ŢI BATERIILE ÎNCĂRCATE

1. Marcu 12:30-31.
2. Nu îţi sugerez că ar trebui să ignori ceea ce simţi atunci când crezi că Dumnezeu te îndeamnă să faci ceva fiindcă o persoană iubită *este* în pericol. Nu trebuie să te îndoieşti de aceasta. Dar trebuie să faci diferenţa între îngrijorarea ta fără temei şi îndemnul lui Dumnezeu.
3. Vezi Matei 14:23; Ioan 6:15.
4. Vezi Marcu 15:41.
5. Vezi Matei 21:18; Ioan 4:7.
6. Vezi Ioan 2:4; 11:6.
7. Vezi Matei 26:36-38
8. Vezi Luca 4:28-30.
9. Vezi Luca 12:30.
10. Vezi Matei 11:28.
11. Efeseni 5:29.
12. 1 Timotei 5:23.
13. Efeseni 5:18.
14. Psalmul 149:4.
15. Ioan 10:10.
16. Psalmul 103:1.
17. Vezi Matei 6:21.
18. Vezi Isaia 43:4.
19. Vezi 1 Ioan 2:14; 1 Corinteni 4:10.
20. Vezi Filipeni 2:15; 2 Corinteni 3:3; Efeseni 2:19.
21. 1 Corinteni 6:19-20.
22. Efeseni 2:21-22.
23. Luca 2:52.
24. Don Colbert, *Deadly Emotions: Understand the Mind-Body-Spirit Connection That Can Heal or Destroy You*, Nashville, Nelson, 2003, 16.
25. Ibid., 17.
26. Ibid., 25.
27. Vezi Coloseni 3:1.

28. Vezi Efeseni 3:1-17.
29. Vezi Psalmul 23.
30. Vezi Matei 10:29-31.
31. Vezi Romani 8:28; Iacov 1:1-4.
32. Vezi Isaia 52:12; Psalmul 23.
33. Vezi Isaia 61:3.
34. Vezi Isaia 40, în special versetul 31.

CAPITOLUL 7 - COMUNICAREA EMOŢIONALĂ: ASCULTĂ CU INIMA

1. Howard J. Markman, Scott M. Stanley, şi Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage,* San Francisco, Jossey-Bass, 2001.
2. Steve Brown, *Scandalous Freedom* , West Monroe, La., Howard Publishing, 2004, din capitolul 3, „The Perfection We Desire . . . and the Forgiveness that Sets Us Free".
3. Proverbe 20:5.
4. Pentru unelte foarte eficiente de comunicare, vezi Gary Smalley, Greg Smalley şi Michael Smalley, *Men's Relational Toolbox* , Wheaton, Ill., Tyndale, 2003.
5. Pentru a învăţa mai multe despre ceea ce noi numim discuţie AIA (Ascultă, Înţelege, Apreciază), vezi Greg Smalley, *The Marriage You've Always Dreamed Of* , Wheaton, Ill., Tyndale, 2005.
6. Proverbe 4:7, NIV.
7. Romani 14:13.
8. Romani 14:19.

CAPITOLUL 8 - MUNCA ÎN ECHIPĂ: ADOPTĂ O STRATEGIE „FĂRĂ ÎNVINŞI"

1. Proverbe 14:12; 16:25.
2. Atribuit atât lui Paul Gauguin, cât şi fostului cancelar german Ludwig Erhard.
3. 1 Corinteni 12:25-26.
4. Filipeni 2:3-4.
5. Geneza 2:24.
6. Matei 19:6.
7. Evrei 4:16 ne aminteşte „să ne apropiem, deci, cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare şi să găsim har, ca să fim ajutaţi la vreme de nevoie".

CAPITOLUL 9 – CE PUTEM SCHIMBA

1. Vezi Efeseni 3:19.
2. 2 Samuel 7:5.
3. 1 Cronici 22:8.

4. 1 Împăraţi 8:18.
5. Vezi 2 Samuel 7:8-16.
6. Habacuc 3:17-19.

CAPITOLUL 10 – POŢI SCHIMBA MULT

1. Psalmul 23:4.
2. The Associated Press, 30 decembrie, 1999; din arhiva Smart Marriages, www.divorcereform.org/mel/rbaptisthigh.html.
3. John Rossomando, „Born-Again Christians No More Immune to Divorce Than Others, Says Author", CNSNews.com, 21 ianuarie, 2002; vezi www.cnsnews.com/viewculture.asp?Page=/culture/archive/200201/CUL20020121b.html.
4. Kerby Anderson, „Divorce Statistics", Kerby Anderson Commentaries, 12 ianuarie, 2000; vezi www.probe.org/docs/c-divorce.html.

cu tatăl şi fratele său, Greg, este gazda emisiunii naţionale radio *Smalley LIVE!* şi a participat la emisiuni de radio şi televiziune printre care *Focus on the Family* şi *Hour of Power*. Greg şi soţia lui, Erin, au trei copii şi locuiesc în Branson, Missouri.

MICHAEL SMALLEY este un autor şi vorbitor pe tema relaţiilor recunoscut pe plan internaţional. Şi-a obţinut diploma de master în psihologie clinică la Wheaton College Graduate School. Este coautor a mai multor cărţi, printre care *Don't Date Naked, Men's Relational Toolbox* şi *Communicating With Your Teen*. Împreună cu tatăl şi fratele său, Michael, este gazda emisiunii naţionale radio *Smalley LIVE!* şi împreună cu soţia lui, Amy, conduce conferinţe pentru cupluri căsătorite şi pentru persoane necăsătorite. A vorbit în faţa a milioane de oameni şi a apărut la numeroase emisiuni de televiziune. Michael şi soţia lui, Amy, au trei copii şi locuiesc în Branson, Missouri.

ROBERT (BOB) S. PAUL este vicepreşedintele departamentului clinic al Smalley Marriage Institute şi directorul programului de consiliere maritală intensivă. Bob a obţinut o diplomă de master în cadrul Universităţii de stat Georgia şi o diplomă în consiliere creştină în cadrul Psychological Studies Institute. Este consilier profesionist autorizat pe plan naţional. Bob a fost profesor la Evangel University, unde a predat, în cadrul catedrelor de Studii biblice şi Psihologie, cursuri de consiliere maritală şi familială, sexualitate umană şi integrarea credinţei în toate sferele vieţii. Bob şi soţia lui, Jenni, au patru copii şi locuiesc în Branson, Missouri.

DESPRE AUTORI

DR. GARY SMALLEY, co-fondatorul şi preşedintele comitetului de conducere al Smalley Relationship Center, este expertul Americii în domeniul relaţiilor. Este autor şi coautor a peste patruzeci de cărţi, inclusiv best-sellerele câştigătoare a numeroase premii *Marriage for a Lifetime, Secrets to Lasting Love, The Blessing, The Two Sides of Love* şi *The Language of Love*. Cele mai noi apariţii includ *Men's Relational Toolbox, Food and Love, Food and Love Cookbook, One Flame, Bound by Honor* şi seria de cărţi de ficţiune *Redemption* (împreună cu Karen Kingsbury). Pe lângă titlul de master obţinut la Bethel Theological Seminary, Gary a primit două titluri onorifice de doctor, unul de la Biola University şi altul de la Southwest Baptist University, pentru lucrarea sa cu cuplurile. Este gazda programului naţional de radio *Smalley LIVE!* În cei treizeci de ani de lucrare, Gary a participat la programe naţionale de televiziune cum ar fi *Oprah, Larry KingLive, Today, Sally Jessy Raphael,* precum şi la numeroase programe naţionale radio. Gary a făcut subiectul a sute de programe de televiziune şi radio regionale şi locale şi a realizat filme şi casete video care s-au vândut în milioane de copii. Gary şi soţia lui, Norma, sunt căsătoriţi de aproape patruzeci de ani şi trăiesc în Branson, Missouri. Au trei copii adulţi şi opt nepoţi.

DR. GREG SMALLEY este preşedintele Smalley Marriage Institute. El şi-a obţinut doctoratul în psihologie clinică la Rosemead School of Psychology, în cadrul Universităţii Biola. De asemenea, deţine două titluri de master, unul în psihologia consilierii, obţinut la Seminarul Denver şi al doilea în psihologie clinică, obţinut la Rosemead School of Psychology. Greg este autor şi coautor a numeroase cărţi, printre care *The Marriage You Always Dreamed Of, Men's Relational Toolbox, Communicating with Your Teen, Bound by Honor, Winning Your Wife Back* şi *Winning Your Husband Back.* A publicat peste 100 de articole pe tema creşterii copiilor, a căsătoriei şi a problemelor relaţionale pentru *Christian Times Today, Marriage Partnership, HomeLife, Living with Teenagers, Shine, New Man, Homes of Honor, Christian Parenting Today, ParentLife* şi *HonorBound.* Împreună

PARTEA ÎNTÂI

PRIMUL PAS